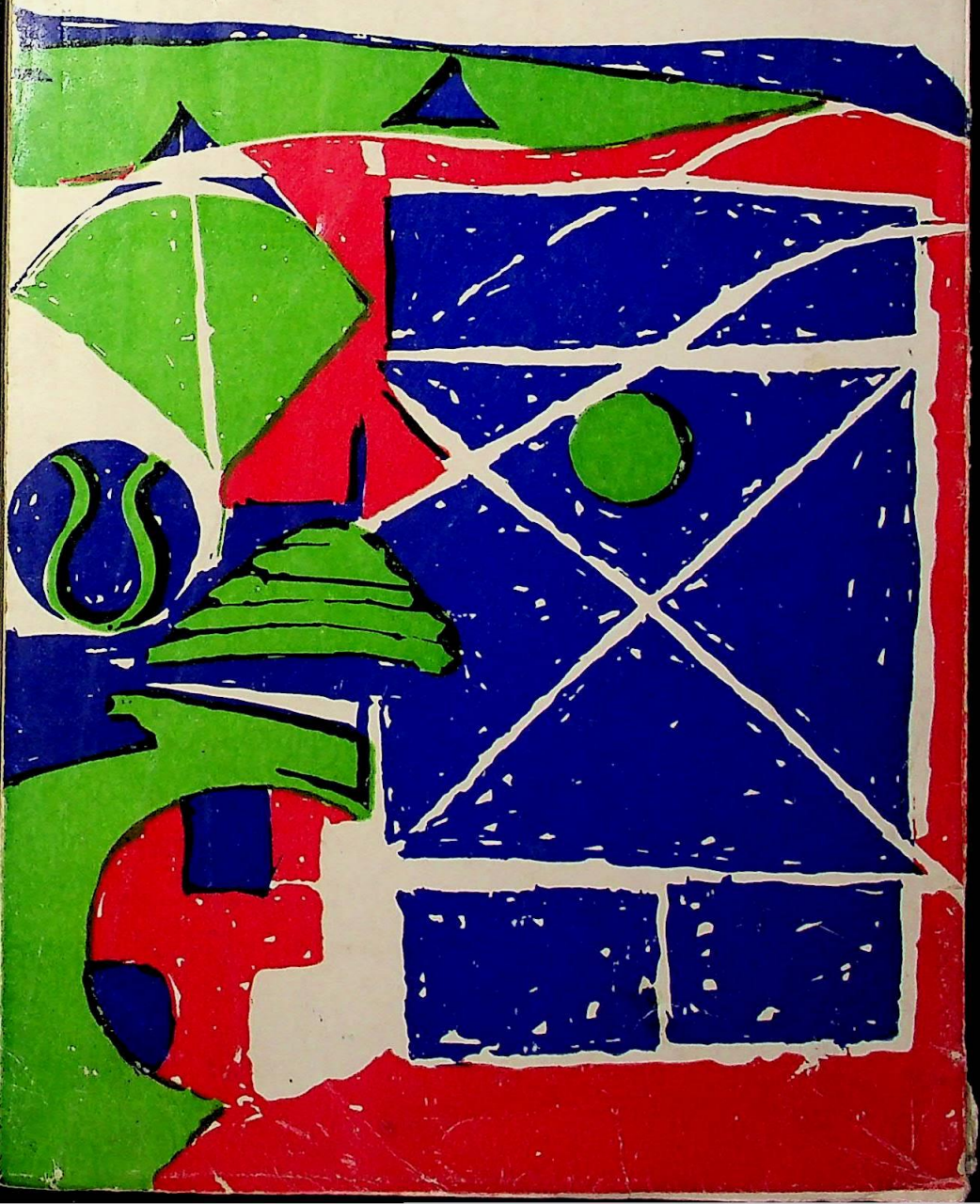
3441

3441

سانہِ گندن ترا یہ



भारती पुस्तकालय
(संस्कृत विश्वविद्यालय)
क्रमांक ... 3441

سانحۂ کشمیر

غلام نبی ناظر

جموں اینڈ کشمیر اکیڈمی آف آرٹ کلچر اینڈ لنگویجز سرینگر

پونمٹز پبلشرز
سیکریٹری اکادمی آف آرٹ، کلچر اینڈ لنگویجز جموں و کشمیر
چھاپ خانہ
جے، کے، آفسیٹ پرنٹنگ پریس، دھلی
مول

باگنے

عنوان	صفحہ
• سانہ گنڈن تراپہ .... ویرشھنے	۱۱
• گوہڑ نیک گونڈ .... نیچوی گنڈنی	۳۳
۱۔ لٹھ رکج لوٹھ	۳۴
۲۔ اُنی تھوپ	۳۹
۳۔ ہگر	۴۱
۴۔ اَلہ گوگس	۴۳
۵۔ ٹکہ واوج	۴۴
۶۔ یکونہ	۴۵
۷۔ گولہ کیتر	۴۶
۸۔ گرمس	۴۷
۹۔ وہ ہٹہ	۴۸
۱۰۔ پتنگ بازی	۴۹
۱۱۔ رزلم لم	۵۰
۱۲۔ چھت چھت مہل	۵۱
۱۳۔ پنڈ گنڈن	۵۲
۱۴۔ کرس	۵۳

۱۵۔ بی تک بطخو	۵۴
۱۶۔ ڈوزونگ	۵۴
۱۷۔ ٹوزونگ	۵۵
۱۸۔ ڈمبکھ	۵۶
۱۹۔ زہ گیشدن	۵۷
۲۰۔ زلہ گرو	۵۸
۲۱۔ کنہ سوٗری	۵۸
۲۲۔ ٹیلہ کنہ گرٹیٹھو	۵۹
۲۳۔ اِستمبارے	۶۰
۲۴۔ لانگ	۶۰
۲۵۔ راجہ جی راجہ	۶۱
۲۶۔ ڈھائیٹھ	۶۲
۲۷۔ آبہٕ لڑائے	۶۳
۲۸۔ سیبہٕ مان	۶۴
۲۹۔ پھرژال	۶۴
۳۰۔ برانہٕ	۶۵
۳۱۔ یارانہٕ	۶۶
۳۲۔ درین باٗج وٹھ	۶۷
۳۳۔ دودہٕ باٗج وٹھ	۶۷
۳۴۔ مرژہٕ وانگن قیصو	۶۸
۳۵۔ ڈوبہٕ	۶۹

۳۶- ٹم ٹم ۶۹

۳۷- برر کچھپ گھونگل ۷۰

۳۸- ہانگل ۷۱

۳۹- شیشہ گیند فنی ۷۲

۴۰- شمشاد سی بازی ۷۳

۴۱- گیٹن ۷۴

۴۲- کبٹی ۷۵

۴۳- گرمس گیندن ۷۷

۴۴- کانین گیندن ۷۸

۴۵- گنٹہ ۸۰

۴۶- کھو ۸۱

۴۷- دبہ دب ۸۳

۴۸- نرس گیندن ۸۴

۴۹- ٹرپس ۸۵

۵۰- سمندر ۸۷

دو یم گونڈ ..... کور گیند فنی ۸۹

۱- ٹیٹنچہ ۹۰

۲- اچھ دائر ۹۳

۳- ہکٹ ۹۴

۴- مہرینی ۹۵

۵- ٹنگے لونگمن ۹۶

۶۔ وَنہ وُن ۹۷

۷۔ رووُ ۹۸

۸۔ ہیشدِ گرُھن ۹۹

۹۔ دوّبی باے ۱۰۱

۱۰۔ ویس تون ۱۰۲

۱۱۔ دَجہ گِنڈُن ۱۰۳

۱۲۔ دوہدے بٹینہ تون ۱۰۴

نژیم گوٗنڈ ..... یکوٗہٕ گِنڈِنو ۱۰۷

۱۔ لوٗنگ لوٗنگ ۱۰۸

۲۔ بیہ بیہ ۱۱۱

۳۔ آرو بارو

۴۔ اوٗکس بوٗکس ۱۱۲

۵۔ پژپژھ ۱۱۳

۶۔ کوٗت کوٗت وو تُکھ ۱۱۷

۷۔ اَہٕ بورمَہٕ بور ۱۱۸

۸۔ جُف طاق ۱۱۹

۹۔ جمالہٕ جیٚچیر ۱۲۱

۱۰۔ گیرہ بچن ۱۲۲

۱۱۔ ژاہٕ ہال ۱۲۳

۱۲۔ نار زالگ ۱۲۴

۱۳۔ کچہ مکانہ ۱۲۵

۱۴۔ اُنس کاٹنس ۱۲۶

۱۵۔ ژرواڑ ۱۲۷

۱۶۔ سبز لونگ ۱۲۸

۱۷۔ گاؤ کھہ ڈجن ۱۳۱

۱۸۔ پھڑ ۱۳۳

۱۹۔ اُنی کنتر ۱۳۴

عرضِ ناشر

سندھی ادبی بورڈ جی چوٹیءَ جی ڪاشرزبان سٹھاڻجتاوار۔ ڪاشری قومن یہ کنبن جھا پنھنجی تہذیبی سفرس دوران دائیرمٹ جھڙپ ٹاکار یادھ جھڙپ سائنس ۽ ادبس منز سیدے مڙس۔ امہ حسابہ جھ سون ۽ ادب سانہ توار پچ آہ۔ ۽ ادبس کوم کرنکس سلسلس منز جھ کلچرل اکادمی ونستام ۽ بائن ہندی اٹھ تہ ۽ کتھن ہندی ترور مجموعہ شایع کرے ونتی۔ یو دوے ۽ ادبی واریاہ بوڈ حصہ گنڈس تل انس منز اکادمی کامیاب سیدے مڙس جھڙپ اما پوزونہ تہ جھ ۽ ادبی واریاہ حصہ کا کدس کھارہ محفوظ کران بائے مشینی دور جھ ۽ ادبی بوڈ بارڈشن تہ مشینی دور کا اثرات جھ دہ ذواروار کشیر منز تہ کاڈ کڈان۔ اٹھ حقیقتس پیش نظر جھ اسہ پننہ تہذیبی سرمایک مارے مونڈ ڈیت ۽ ادب ونہ اتھ قلمبند کرن سٹھا ضروری۔

"سانہ گندن تراہ" ناوچ یہ کتاب تہ جھڙپ ۽ ادب محفوظ کرنس کن سون بیا کھ قدم گندن ذرہ کن جھ انسانی فطرتک اکھ اہم حصہ تہ کیا زدلک غبار لوڑ ادلس منز جھ گندن شبھ نیچار چ کام دوان یہ ہک ڈوری جھ کہن ہندوری یہ کنہ مناونہ یوان۔ سانہ گندن تراہ ناوچ یہ کتاب جھ اسی اٹھ سلسلس منز سارنے بمن ڈالہ کنہ پیش کران۔

محمد یوسف ٹینگ

سانہ گنڈن ترایہ

[وڈھنے]

کنہ مُلکُک یا قومک تہذیب تہ تمدُن چھُ اکھ خمیر آسان واریاہمن تمن چیزن مُتعدیم اَمہ قومہ کین یا مُلکہ کین اُلکن تہ زندگانی مُتعد اژھین جنگ تہ وڈھ ژھاشٹھ یوٗ تانی ممکن سپدِ توٗ نام آراہہ تہ آسائیشہ سان پکناونس تہ گیہ اندس شاندس واتناونس تہ گانچھ بچھ لاگنس متر مدد چھ کران، آماد چھ تھاوان، تازِ دم چھ بخشان تہ کانہہ نتہ کانہہ وہرٹن لایق تہ اہم مُقام تہ درجہ حاصل کرنک شوق چھ زِندِ تھاوان چھ انسانس دانی لچھ بدی تہ کرو بدی وری یتھ مبتراژ پیٹھ دوہ دین گذاران۔ گراہ پیٹیس شکلہ بدلاونہ، مڑی پھری کرنی، اوٗر یوٗر پھیرٹن تہ ٹھکانس پیٹھ ٹھکانہ بدلاونی گراہ پیوس پنہ وُتھرن پیٹھ دم دم گساوُن، کنیو سیتو شکار کرٹن، کُلہ دیل تہ پنہ وُتھر وُلیتھ پانس ستر اور اتھ کرٹن تہ غوفن تہ غارن اندر چھپن باتھ بناونی۔ یانے تس پیو صرف قوہ درژ ہندس عملس پیٹھے اوت روزِ تھ تہ بقائے حاصل کرنی تہ اُتھو سیتو سیتو پنٹن پان وُتراونیچ کوشش تہ کرنی۔ ہناہ برو نہہ پکیتھ پیو تس گیے اتھ سیتو تہ پیٹھ کھیوٗن تہ گیے اتھ سیتو صلاح کرِتھ ساتھ برزی گذراونی۔ وَنوٗ کوتاہ ہتہ وانے

پھیر آے روز ازلہ بیٹھ نا یہ دم تہ وُنہ تہ گُنہ ژھیناہ چھُکھنہ۔ یم
تبدیلچ یہ تہ انقلاب وتر اوی ہتھے ووت یہ انسان یکھ پلس پیلہ ژن
تس وہ نی زوٗنہ کھیہ نہ کھئیسہ تہ تارکن پاپمال گرُ تھ تہ سوکھاہ قرارا
چھُنہ تہ سُہ وہ وُچھن سپدتس نُقیسہ یُس تس نشِ قیامت چہ
کو چھ مثر اوس تہ سُہ قیامتک تصوُر تہ بدلیو تیوٗت زِ زن تھ گُنہ ٹھکانے
روٗدنہ۔ تمہ باوٗجوٗد چھ وہ نی تہ اُمس انسانس اکھ ہد نظر تہ نے
آسیس تہ بروٗنھٹ کمہ شانہ شوٗکی پکہ مگر خبرگا تیاہ حدیہ انھ ہنی تہ یہ
انسان اندلیہ نہ زمن اُنھتھن تہ اندن گیہ تھ بیہ آغاز چ ون تہ یکھ کن
گرُ ھو گرُ ھو گرُ ھن نوین نوین ہدن ہنیزن لتن تل لیہ موجہ۔ یہ انسان
زانہ بہتھ روزنہ یا تھکھ تم دیہ نہ۔ دیہ تہ کتہ؟ اُخر سوے گو موتھ
ووہ ں اگر یمن سارنے انقلابن تہ پھیرن گیہ رن سام ہیمو تہ وسر ھناوُ کھ
تیلہ چھ تیوٗت لیکھن یوٗت یکھ دمس تام لیکھنہ اُمت چھ۔ نتہ جانے۔

مطلب چھ تہذیب تہ تمدُن چھ آسان یم سارِی انقلاب تہ پھیر
گیر پانس اندر للوان، رژھران تہ بروٗنھہ بروٗنھہ، پرنہ تہ کتا بوراُ یہی
پنہ خبر اثر تہ آگاہی دِوان، پکان۔ یہ سورُے چھ اُمس انسانس ماجہ
ہنیز کھونہ منزے میلان۔ یہ چھ آپرنہ یوان موہہ گلین سیتو، اُپس
ژاپس سیتو، تریشہ دامن سیتو، ساونہ کین سلونہ کین گیتن تہ گنڈ
باشن سیتو، للونس تہ گوٗرہ گوٗرہ کرنس سیتو، دوٗن تہ دورن سیتو
شیرس تہ پاراوس سیتو، چھلنس تہ چھوکنس سیتو، گندنس تہ دروکنس
سیتو، وَلونس تہ روٗوس سیتو، وُدنس تہ اسنس سیتو، وہ ٹن تہ
ژھاٹن سیتو، یتھے کنوٗ مالی ہندس میچنس تہ جکھنس تہ جرنس سیتو،

تہذیب تھا پرین تہ وٹہ ہاوین سیتو، وہ تھنس تہ بہینس سیتو، جیس تہ
ہوش دنس سیتو، ہاونس تہ باونس سیتو، ونس تہ ہیچھنا ونس تہ کرنس
کراونس سیتو، ہیہ اندر نیرنس سیتو، تہہندیس ژونس تہ عداوتس سیتو
لول ورتاونس تہ رُت رُت کرنس سیتو بیتر۔ چھے کنہ زندگی ہندی ساری
لوازمات بجا آنان آنان وُچھینہ سیتو۔ آمہ اور رگہ ہندین، گامہ کین پوٹر
کین، اوندی پچھو کین تہ پنینس ماحولس متر لئن بسن والین لوکن
ہندیس زندگی گذارنہ کس طور طریقس سیتو۔ تہ تم چیز پنینو اچھو دہہ
دہہ وُچھان وُچھان تہ چھے یہ انسان وار یاہ ہیچھان، لبان تہ پنینو دوہ
دین گذارنہ کو سامانہ پاوٗنہ کران۔ یتھ تہ انسانس یہ وصف مشہ، سہ بے
مزگزھ تہ چار پانہ سیتو میلیس جاے یا گنہ جاہ اگر ٹھہرنہ تہ وقرار ہیہ
تیلہ کرپانے مرگس سال تہ "مر" تہ "وٹرنہ ہیہ" تہ نادتہ ہیہیس نہ کانہ
اُسو کرا اُسو، کتھو اُسو، کتھو چھے، کتھو گژھو آسو، تہ کتھہ پاٹھو
آسو، تہ تیلہ کتھو گژھو آسو تہ سارے دنیہ واری چھے امی تہذیب ہیچ
تہ تمدن نیچ۔ لہ کیٹ کا ماہ چھینہ کینہ، تہ چھے اکھ سمندر یتھ دونت اتھو
یمن دشوار چھے۔ مجموعی حیثیتہ کہ اگر وُچھو تمام عالمک تہذیب تہ تمدن
چھے حضرت انسانہ سند مشترکہ تری کہ تہ میراث۔ مگر لچھ بدین وری یمن
ہندی پانہ وانی ملکی تہ قومی تفریقن چھے تہ چیز بیونے بیونے روہ رکانہ
تہ ہمیشہ اختیار کرنو مت۔ خصوصن زبانی ہندیو پھیرو چھے اتھ الگ الگ
شکل دنس متز جان تہ لازمی کردار ادا کورمت۔ آمیہ تلہ چھے مولوم سپدان
زبانی ہندہ ہشر چھے گنہ تہ قومس اکھ قومی یا گنہ تہ بترا ثر ژلس اکھ ملکی
صورتھ دنس متز باگہ بورت حصہ نوان۔ تہ چھے پوزیتھ کنہ چھے تمام

عالمکی انسان اکی پوئر پیٹھ وو پدیمتی۔ مگر یہ قومی حیثیت یعہ یہ زبان
بخشان چھے، چھے سیٹھاہ پائیدار، یہ ڈیپی زیہ سنگلاخ آسان۔ انسانن
پاہ وائی زلاونک تہ کنی موہ ٹھ تھاونک صفحہ یتھ اکھ اندر چھ، چھنہ
سہل سہل بیہ کنہ تہ تہذیب تہ تمدن چہ لنچھ منز موحسوس گرتھان تہ
درپیٹھ یوان۔ مسلمان تہ چھ اکھ قوم، ہیندو تہ، سکھ تہ تہ عیسائے مگر
پڑھ در قومیت کا شرین منز کا شرکر برکتہ، پنجابین پنجابی زبانی ہیندی
دوے خاہ تہ انگریزن، انگریزی زبانی ہنر یاری سیتی یا بیہ کا تسبہ امہ
رنگو چھ تر ٹھ چھنہ کنہ رنگہ بدلس پیٹھ ممکن۔ یہ ووت یئر کال وچھان
یی چھ وونی کہن تہ وچھان تہ یی روزو بیتہ یور تہ وچھان۔ بہرحال زبان
چھے کا تہ قوم بناونس تہ تیمچ امتیازی حیثیت تھاون وا جینہ قومیت
تا پیر کرنس منز اکھ اہم تہ لازمی کردار ادا کران۔ تہذیب تہ تمدن
رٹھ راونس منز چھے زبانی ہنر وار اہ ذمہ واری۔ یہ کنھ تہ چھے
صاف زانسانہ ہیندی ساری کرتوت، وہ تھن بہن، کامہ کوچہ ہیندی
انداز، غم تہ خوشی ہیندی اظہار کو ذریہ چھ زبانی سیتو سون واٹھ
تفاوان۔ کامیاب تہ آسایشہ دار زندگی گذراونہ خاطر چھ واریاہ لوازمی
ماحول پیدا کرنی پیوان۔ یمن یہ تہذیب تہ تمدن، زیو تہ زبانی ہیندی
مدد تہ سیتو، ماحول تہ وراثت بروتہ کنہ تھاو تھ پھانچہ لان چھ۔ تہ
انسان چھنہ کنہ رنگہ لچ گرتھان۔ یمن چیزن تہ لوازمی ماتن منز شکلہ
بارتس یوان چھے تمن اندر چھے لکہ کتھ، یادلپہ تہ لکہ ہاتھ یانے
لکہ ادب، لکہ زیو تہ لکہ گندن ثرایہ تہ شامل۔ یم چھ اکہ زبانی ہیندی
یا اکہ قوم کہ تہذیب تہ تمدنکو سونون یمن پیٹھ امہ تہذیب تہ تمدن نیچ

لڑ استاد آسان چھے۔ پھوے اُندر ٹلو اسحو ڈنی کین پنین کا شرین گندن ترایین ہنز کتھ۔

کا شرس تہند یمس تہ تمد نس یمن چیزن ہنز اُڈرن چھے تمو ہنز چھے گندن ترایہ اکھ خاص مقام تھاوان تہ یمن ہند دایر چھ تیمہ متراث ہندس اُنتھس نام کھول۔ یم چھ کامن، گنھن شہرن جنگلن، کھوہ بین، بالن، مادانن کیو ڈرہ یاون نام وخاطہ کرتھ۔ یم چھ پانس اندر اکھ خاص اہمیت تھاوان۔ تیمکو مختلف پہلو چھ تہ یوت پیش پلیم تیوت کرتہ یمن ہنز وکھنے تہ وپڑھنے۔ تمہ علاوہ تہ ہیکہ ہنز وکھنے تہ وپڑھنے گمکن سیدھ تہ اُسیتھ۔ یا یتہ چھ صحی زوار یا ہو کہ گندنی ین نہ یتھ اندر وپڑھناونہ تہ چھکاونہ تہ کیا زتمن ہند آسہ نہ یا تہ منے پے یا آسہ نہ تمن اندر تہ ہنز کا تہ خاص اہمیت بوزنہ آہڑ یہ سہ سائنس وزراتس مالدار تہ مایہ دار بناوہے۔ ووں گو توتہ کرتہ یوت وتیوت جادس جادہ ہنہ وا تہ نچ کوشش۔

یہ کتھ تہ چھے ذہنس منز تھاونی ضرورری زانسان چھ ازلہ پیٹھے ہمیشس موت تہ مائل دار رہ دمت تہ ہمیشہ کرنس کراونس لوگ روزتھ چھ اُمو پنہ انفرادیت تہ سارہے مخلوقو کھوہ تہ تقدیر شرفہ واجیتہ زندگی موحفوظ کرمژ۔ تیکیا زاہنز زندگی ہمند دار مدار چھ اُتھ پیٹھ، تس چھ سو پنچھ سمجھ دوہ ہنس منز دہہ لیٹھ کینہہ کھیون، کینہ چیون، وقتہ وقتہ سون کپٹن، پکن ٹاکن، وو تھن بہن، یم گژھن تہ پڑھے پڑھے ہتہ بزکامہ

بائل آنہٕ یٚمہ کٔنہ تس پٮ۪نہٕ نس بدتس وزِ وزِ چھُ قوٗ وٚکھ دٕیُن تہٕ سُہ
حرکتس اندر ٹھاوُن۔ اوٚے چھٕے تس سا تہٕ سا تہٕ محنتھ کرٕنی، جٚکھُن
تہٕ جُرُن۔ یوٚت زٕ تشنز نٕندٕر تہٕ چھٕے تہٕندٕس جسمس تھکھ تہٕ
سہولیت واتاوٗ وٚتھ یٚتہٕ کار آمد بناوٕنہٕ اَکھ صوٗر تھ۔ گوٚزن یہٕ
نٕندٕر تہٕ چھٕے اَمی محنتک اَکھ لازمی حصہ۔ اَمہٕ کنہٕ چھ تہٕندٕس
زُوس پیٹھ دٕہٕ دٕہٕ سختی تہٕ دٕباو واتُن لابدی۔ اُمو چھ گھوٚڑ پیٹھٕ
کوشش کرٕمٕ پنہٕ تم مُشکل تہٕ کریچھر لوٚڑاوٕنہٕ یا ژالہٕنہٕ لایق
بناوٕنہٕ خاطرِ وَتہٕ ژھانڈنہٕ یم زَن تس یہٕ مُقدس جدوجہد
کامیابی سان اندواتناوُنس منز بُتھ یوان روٚدی۔ تہٕ اُندرِ خاموش
آلون تہٕ چھٕے اَکھ سہولیت تہٕ اَکھ سیتو لگن پاوٚ کرٕنہٕ خاطر
پنہٕ مخصوص ایجاد تہٕ چیکمٕژ اُمس بخشمٕژ۔ یمنے اندر چھُ کیُون
وَنُون، روٚف تہٕ کٔندُن دروٚکُن بیتر تہٕ مجراہ۔ اَمی سیتو چھٕے
شاعیری تہٕ باقے قسمک اَدب تہٕ فن بیتر تھٕنہٕ پیمتو۔ بروٚتھ بیلہٕ
زَن لیکھ پٮ۪ر اُسے یہٕ یہ انسان اوس مُڑتہٕ حاصِل آسنہٕ باوٗجوٗد
پنہٕ ذہنہٕ اُندرِ پاوٚ سیدٕ ہمتہٕ اَمہٕ قوٗ وتک یوٚت وٚتیوٚت استعمال
کران یُس تس قوٗ درتن اَکہٕ بچاوٕ تہٕ لطافتہٕ بوٚر تہٕ مدد کارٕ رٚنگ ازلے
داجہٕ کنہٕ سیتو بخشوٗمٮ۪ چھُ۔ تہٕ یہٕ اوس پیدواہ تہٕ پنہٕ اَمہٕ
قسمک ضوٗر وٚتھ پوٚرکران۔

پنہٕ کشیرِ مُندحال زَن وُچھو۔ اگر زَن اٮ۪ٹھ مہٕ صدی تام
وُنہٕ تھتل مہٕل اَمہٕ رنگ کٔنہٕ چیز حاصِل چھُنہٕ سٮ۪ٹمٮ۪۔ تہٕ تمہٕ پتہٕ
ترٚوٗاہ مہٕ صدی تام تہٕ توٚلس منز کناہ تہٕ تمہٕ یوٚکُن یُس مواداہ تہٕ

ذخیرہ آسہ نیش جمع چھُ گومت سُتہ چھُنہ یتھ تہذیبس تہ تمدنس
مالامال ہاونس منز چھونہ سیر کران۔ اتھ سلسلس منز چھُ وَنہ دُن الگ
مختلف موقن پیٹھ حسب حال ورتاو، خاندران ہندو مختلف طریقہ
تہ موقہ میثالے پڑھل، نشأنی، مل مأنس، مأثر راتھ، مس مُژرُن،
مہر ینہ مُنڈ سازکرُن، تہ مہراز سُنڈ پأراوُن تہ پیٹھی وار یاہ بیہ موقہ
تہ، یا نیند باتھ، چھکہ باتھ، ڈلپلہ، مختلف موقن پیٹھ گیونہ
پنہ وأٹی رنگار رنگ روٗفی، بیتر چھ وار یاہ تتھی چیز ہم سانہ آمہ تہذیبہ
تہ تمدنہ چہ لنگ لنچ چھ روٗزمرٹ۔ پتھ وے چیزو اندر چھے اکھ صوٗرتھ
سانمن گنڈن تراین ہنز۔ ہمو اندر وُنہ تہ کُنہ نتہ کُنہ رنگہ دوٗر دوٗرگامن
گُٹھن منز کینہہ کینہہ گنڈنی چلہ وٗنی چھ تہ کینہہ چھ بیئین نوٗن نوٗن
تراین جاے تراوٗتھ گیٹھ تہ گاٗجتو۔ نأدم صاٹب چھ "سون گنڈن
درٗوکُن" ناوٗ کس أکس مضمونس منز پتھ کنے ونان ؎

"یہ چھے اکھ حقیقتھ زِ انسانہ ہندس کھسہ وٗنس تہذیبس
چھُ وزِ وزِ پتھ کُنہ مُلکس منز گوڈ آمت برنہ اتھ گھوڈ برنچہ تہ سگ
دِنہ چہ کامہ منز چھُ ہر کأنسہ حصہ نیومت۔ خاہ سُہ لوٗک اوس
یا بوٗڈ اوس، زنانہ أس یا مرد اوس۔ پوٗرمت اوس یا اپوٗر اوس
توے چھُ انسانی تہذیب سیٹھاہ پُرمایہ تہ بوٗرُتھ۔ خوٗصوٗصن آمہ
تہذیبک سُہ حصہ یُس عام لوٗکو پنہ سوکھ دوکھ تہ کامہ کوٗچہ
ہندس دورانس منز پتھ کالہ پیٹھ لگاتار پأدہ کوٗرمت چھُ پتھ أسو
وُنی کین" لوٗکہ لٹریچر" ونان چھ۔ سُہ چھُ جاد مودر جاد پوٗز تہ جاد
نزدیک زندگی۔ اتھ لوٗکہ لٹریچرس منز چھ تم سانی تمام نیندہ گیونی

وڙن ۾ خيال، ڪاميڪو ڇا هندو ڪيت للوهڻ ليان ۾ هندو آ ڪري ڏنو اسين
مولوم ڇڪيندو۔ ۾ هي در اصل اڪي فرڊن ڇڪيندو پاڻ ڪري هوندو۔ ٻڌو ڪه تمام
سماجن ڇه مشترڪه ڪوشش ڪري هڪ بناوي هوندو۔ هيوڙي منز ڇڪ سائين
شرين هندو گندن ۾ ڏوڪن ليس لاوين خيالن هنيز بي ترتيبي سان
۾ ڇڪ تيوت ميوڙڻ آسان ليڪ آڏوهڻ سوڻڪ گهوڙ ٽيڪ واڌ ڇڪندو
ڇڪ آسان۔ مگر سڀ سان ڇڪ ۾ گندن ڏوڪن ۾ سماجي حالاتن هندو
نقشي اسين بڏوهڻ ڪهڻ ٿاوان۔ سڀ ڪنهن باڻي لوڪ ليڊرن ڪي حصو ڇڪ
سماجي حالاتن هندا پيڻ هاوان؟

پهڻ ۾ پڇڻ ڪيئرن گندن ترائين ڪن توجه ڏين ۾ هي ڇڪاري
ڇڪ ميون مداه۔ ليڪن ڏي تحقيق ڪوريا وڃ پيڙهه ڇڪ مختلف وقتن
پيڙهه سائي سماجن مختلف گندن ترائين زنم ڏيڻ مٽ ۾ هي ايجاد
ڪري هنيز۔ هيڻ اندر واريا ٽاڪار ۾ واريا پوشيده خصوصيئرن ۾
موجود ڇه۔ ۾ زن گو موسمي حالاتن، ڪاميڪو هندي مختلف حالاتن
دمبر هنيز فرق۔ زنانه مرس ۾ معمولي هنيز فرق، ڪور ۾ نيڪچوي هنيز
فرق ميتر۔ ڪيئرن ڇڪ سماجي ۾ ڪيئرن اقتصادي ۾ ڪيئرن هي دونو
پس منظر۔ هي ساريي ۾ پڙهه واريا فرقه ڇڪي نظر تل آهن ٿاوان۔
ميتين ۾ هن وڃيڻ نه ناخائي مگر قوم در ۾ ڪه طرفه برپور تاليم پري هوندو
سماجن ڪيڻ پاڻ ڇڪ ڇه هي اولاد ۾ نوڪري ڪه نوڪ ۾ طبقي هنيز فرق
۾ وقت ڪي پهيرن گيرن پوري ذهنيت منز ٿاوهڻ هي گندن ايجاد ڪري هوندو
ڇڪ صنوري۔ ميتين ڇڪي ۾ ڪهڻ ۾ ياد پاڻي صنوري ز موسمي حالاتن
هندو ڇڪ هين پيڙهه اڪ خاص اثر۔ ۾ ڪيائي ڪشيرا اندر ڇڪ ڏورو عام

ہندوستانہ کیو موسمو بجایہ دراصل شئے موسم اکس وری یس اندر آسان
یانے زور و بدل چھ شئے خاص تبدیلیہ موسمس اندر یوان۔ ہیم موسم
چھ گندہ بہار، سونتھ، گریشم، دہراتھ، ہرود، تہ ششر ماسن
یم زن عوام موسمن دوون رتن پیٹھ روزو نی آسان چھ۔ ہیم موسمی
تبدیلیہ نظر تل تھاوتھ تہ اسہ یم گندہ نی ایجاد کرنہ آمتو۔ اڑی اسہ
اندر کنہ تہ اڑی نہ بہر کنہ گندہ نہ یوان۔ اڑی مادان منز تہ اڑی آنگنن منز
اڑی کھہن منز تہ اڑی لمن تہ بٹھین پیٹھ، اڑی جنگلن منز تہ اڑی
شیشس تہ ٹکنترس پیٹھ۔ ہیمو گندہ نیو تہ آسن خبر کیتو قائب از تام
بدلاوی بدلاوی پراوی متو۔ تہ نوی نوی نواہ کری متو۔ ہیمن مہند کانہہ
سیکہ زادوہ کرٹن مشکل چھ نتہ چھ بلکل ناممکن۔ دوون گو کیشرٹن
کم وائنسہ منزن کھیلن ہیکو تھنہ پینک اندازن زمانہ وہ کڈھ
یس مانن لایق ہیکو تہ آسہ۔

یم گندہ نی مروج رواجی متو چھ تمو منز چھ پکو تہ پاٹھی یہ کنھ
ٹاکار پاٹھی اکھ یوان زیم چھ یہ زندگی صحی پاٹھی تہ تجربس پیٹھ تجربہ
حاصل کرتھ ریتی پاٹھی گذراونہ معوکھ شروع لازمی پیٹھے پاوپاو کھیہ ون
پانس منز زانکاری تہ اہلیت پاٹھ کراونس تہ ہنہ والیو امتحانو خاطر
ذہن تہ قوت برداش خنتہ کرتھ تھاونس منز اچھ روٹ بدس ین
نظر تل تھاوت ایجاد سپدی متو۔ یتھ زن آدمس پنس باگنو ہنہ وا پس
سماجس منز پنن مقام لبہ نس منز پیش ہنہ وائی ٹھروی تہ سختیہ دور
کرنہ سہل گڑھن۔ امہ تلہ چھ ہتہ تگان بوزن زیر پیٹھ وختہ چھے
یہ زندگی اکھ کشمکش تہ حرکت قرار دیہ آمتر۔ یہ زن لازم اوس

یتھ منز انسانس ہر ساپۃ کوشش، عمل، رت کردار تہ پوٚک تجربہ آکار بگاو
لگان چھ۔ فوٚضول، بے مانہ تہ آنی مانی کامو سیتی یا بلا وجہ غوٚفہ غار
رٚٹھ یمہ دُنیاہ زیشہ ژھینہ گژھ عملو سیتی یتھ سُہ رُوحانی
عمل ناو کرہ ہے، یٚکہ یہ انسانہ یٚتھ سعہ ذمہ وٚاری نکھ وٚتھ یُس نس
قوہ وٚژ زندگی ہُند حقیقی فرض نبھاونہ تہ پوٚز مقصد حیات حاصل
کرنہ خاطرلانہ لیکھتھ چھٚے ٹھاوٚ مژ۔ سماج کُھ قابلِ برداش
تہ میز نس لایق فرد بنہ یتھ چھ انسانس امیک اکھ کارآمد تہ
باحرکتھ فرد بنتھ روزن پیوان۔ نتہ اگر پنن سماج ژھینہ گژھس
تہ سُہ ژھیٚنہ تتھ نش۔ تس چھٚنہ کانہہ معول بھاو سُہ چھ تیلہ
سماجہ کہ کُلیک دوہ دُر لنگ یُس ژٹھتھ ژھنٚنے ہٚژر چھ یا چھ اگہ
صحت بند جسمک اکھ ہوٚ تمت تہ بے کار تان یُس الگ کرنے
جسمکہ آرامک تہ کارآمد روزنک وجہ یٚکہ بنتھ۔ نتہ چھٚے تس
کام کرنی، تس چھ زنن مینن، پرتواوٚ صوٚل تہ اعمال پانہ ناوٚنی، شوٚبہ
دار اخلاق تہ کردار ہاوٚن۔ معہ للہ کردار بجا اینہ، اتھ معاشرس تہ
سماجس سیتھ پنہ اری دری رشتہ قایم کرنی، سماجہ کین باقے لوٚکن
سیتھ پنہ پنہ درجہ تہ مقامہ موجوٚب اشنائی پاوٚ کرتھ وَرتاو تہ
سلوک کرٚن۔ یتین لوٚکن بکار پنہ رچہ صوٚرژ کرنہ۔ امہ علاوہ چھ
کینژن روحانی تجربن تہ حسن ہٚنژ شربتھ مدبر بناوٚتھ پلناونہ
تہ چاونیچہ صوٚرژ تہ یمن اندر کنہ جاپہ نظر گژھان۔ موخصر پاٹھو
یکوٚہ صوٚرتس اندر یم اوصاف تہ خاص حیثژ یمن گنہ نین اندر اٹھی
یوان چھ تم چھ یتھ کنٚو:

نیچوی معہ ہنوی سیئد خاطر یم گنڈنی مشخص چھ تمن اندر
چھٹے ورزش، جمائتی آداب، آکھ اکس وقت سختی بجار پنہ کین
رت ورتاو کرنہ کین طور طریقن، ژوک موٗدر ژالنہ کین عادتن،
رت درجہ تہ پیز ہتھ پراونہ کین ذریعین تہ حصلا حیثرن سام ہتھ یمن
گوڈ برنچہ خاطر حیثرن، جسمانی توانائی تہ سخت تہ مشکل کامن منند
وتر نیچ بہترین تربیت حاصل کرنکہ تہ تجربہ بدس پنکہ سامانہ
معہ یسر سیدان۔ خوفہ تہ آپیمہ نشیہ دور روزنک قوہ وتھ تہ چھ بہم
سیدن ممکن بنان۔

یم گنڈنی صرف کورین ہنڈ خاطر مقرر چھ تمن اندر چھ
تہنڈ حسابہ موجوب یا تمہ وقتہ کہ سمائجی اوصولہ موجوب تمن حیابند
تہ پابند ریوایت بناو نیچ، با اخلاق، صحت مند، کامہ کوچہ ہنز
عادی بناو نیچ لوکہ موکھ حساب کتاب زانیچ، شیرا وچ تہ پاراوچ، کفایت
شاری تہ باحساب خرچ برچ کرنیچ بیتر تربیت لگنہ چھ خاطر حیثرن زانکھ
تہ نرمی، اوی لہ تہ زاوی لہ انداز سان موجود۔

یم گنڈنی تمن دوہ نوی ذرین ہنڈ خاطر مشترکہ پاٹھو فرض
کرنہ آمتہ چھ تمن اندر تہ چھ باقی چیزو علاوہ زنانہ تہ مرد سند
واریاہن موقن پیٹھ پکوٹہ ژلیتھ تہ واریاہ کامہ پکوٹے انجام دیتھ
یہ زندگی ہنز گاڑی پکناو نیچ سبقہ ہن میلان۔ بیتین تمن پانہ وانی
دور پر روزن نوہ قصا تک تہ گاتک موجب بن ممکن سیدیتھ ہیکہ
یہ چھ صحی زیمن کھیلن اندر چھ خلط ملط تہ سیدان۔ یانے نیچوی
تہ چھ کورین ہنز کھیل گنڈان تہ کورتہ چھٹے کنہ وقتہ نیچوی کھیلن

مثر جھیہ نوان یا اکھ نژادان، مگر تمہ باوجود چھے ہمن پنہ پنہ ژائیرمن
الگ الگ۔ اول خلط ملط گژھتھ تہ چھ ہم گنڈنی ہیوٗن تہ گژھتھ
تہ چھ امہ مثر تونہ یی نیران زیم چھینہ شوٗعوٗری یا غارٗ شوٗعوٗری
طورتہ پانہ وٗانی اکھ اکس نشس جاہ دوٗر روٗزمتھ ہیکان یا اکھ
اکس نظرٕ تہ حقارتہ برٕتر و نظروٗ چھان۔ بلکہ چھے زنان گنہ ساتہ
یوٗتانی پیش چلیس مرد ہیشنز کامہ تہ نکھ وٗالتھ ہیکنگ جوٗرت
ہاوان تہ مرد چھ تہنز کامہ تہ شانہ دلتھ پنہ اھلیتھ بٹرٗاوٗتھ ہاوان۔
اوٗتانی کہ بیانہ مؤجب ہیکو کھ اسی ہم گنڈنی یتھ گژوونی
گنڈر راوٗتھ (۱) گنڈ باشہ (۲) نیچوی گنڈنی (۳) کورٕ گنڈنی تہ (۴)
یکوٗٹہ گنڈنی۔ امہ علاوٗ چھ تم گنڈنی ہم زن گنڈ موکھوتہ تماشن
مثر شمار ہیکن سپدتھ۔ ہم تہ چھ دوہ یہ قسمہ، اکھ کوٗ یتھ مثر جھیہ
نینہ وٗالی چارپاہ چھ آسان تہ انسانن یا شرٗن ہند چھنہ ہمن اندر
کانہہ جھیہ اگر گنہ جایہ آسہ تہ سہ چھ سیٹھاہ کم یا غارٗ ضرورٗی
تہ زن گوٗ مثالے ہوٗنی جنگہ جنگ، کوٗ کر جنگہ جنگ، کٹہ دکہ دکھ
داتہ لڑٕاے بیتر ہمن اندر چھے عموٗمن ہوٗنی جنگہ جنگ جاہ عام
ہیلہ زن نہ ہوٗنی پانہ وٗانی خوٗب جنگہ جنگ چھ کران تہ اکھ مثر چھ
پتھ اکس ہوٗنس عام طور پنہ پنہ طرفکی ہوٗنی تہ مدتس وٗاتان
وصف بوزی ہتھے اوت۔ تہ یوٗتانی تہ اکھ ہوٗن ہارتھ لٹ لبون وٗالتھ
ژلہ لڑٕاے چھنہ ژھوکان۔ اکھ اندر چھ کنہ ساتہ اکس اکس
ہوٗنس یا دٗرس پنہ طرفکی شروٗ تہ پتھ کنوٗ مدتھ کران، تم چھ مخالف
طرفہ کس ہوٗنس کن کنہ لایان تہ پنہس ہوٗنس کن "شبش شبش"

کرٕتھ پیس زٕن در اُصل "شاباش۔ شاباش" لفظن مٕنز ژھوٚٹ صٕفتھ
چھیٖ، تس مٕنجھ دٕوان، تٕہ سہ چھُ جاد جاد کھُلان تٕہ تیزان
پٹھے کٕنہ چھ آمہ تمانٕ شیخ دوٚیم صٕورتھ ہانڈ پاتھر یا جٕشنٕ
ہیم زٕن اکہ باضابطٕ پیشہ وٚر جماتکھ کارنامہ چھ۔ ہیمن زٕن ہانڈ ناو
دٕنہ چھُ آمت۔ کٔشیر اندر چھ پھٕقین لوٚکن مٕنز بسی تٕہ تہ گامے
مٕنٹھن پٕنٹھن علاقن مٕنز کٕنہ کٕنہ جاپہ ٹیوٚن آسان۔ مثالے کو لگام
تحصیلس اندر کلٕ شاہ صاحبن (بہی باغ)، چرٕکھٹ تٕہ اسلام بادٕ
علاقس مٕنز اکٕنہ گوم تٕہ واہتھور بیتر۔ ہیمہ سانٕہ ہم کٕنہ گامس مٕنز پاتھر
لاگان چھ اندٕ ہی پکھی گامن ہندٕ ی لوٚکھ چھ زٕنو بچھ (زٕن و بچھ) تام اور
واتان تٕہ تماشہ وٚچھان۔ ہیمن اندر چھٕ جہالتٕہ کٕر زمانہ پیٹھ فحاشی
تٕہ بے ادبی تٕہ رٕلہ روٚز ہٕر یتھ زن وہونی کا فی اصلاح چھُ نٕہ مٕت۔
تٕہ ہم پاتھر تٕہ جٕشنٕہ چھ وہونی سانٕہ تہذیبکٕ تٕہ تمدنکٕ اژھس جٕہیہ
تصوٚر کٕرتھ سنبالنٕہ آہتٕہ تٕہ نوٚ ہونرتٕہ فنکاری ہندٕ ی نوٚ مٕوٚنٕہ تٕہ رنگ
دتھ چھ ہم ترقی واژ صوٚرژ کٕن پکناوٚنٕہ لیان تٕہ ہیمن چھ اکھ جائز
تٕہ شوٚبہ دار شکل دٕنہ آہٕرتٕہ پہ کائم چھٕ ذوقٕہ سان پکوٚنی۔ آمہ
علاوٚ ہیمن وہون سلسلن مٕتلق، چھُکاوٚن نہ چھُ ضوٚروٚری تٕہ نہ
مٕناسب۔ تٕہ سانٕہ خاطر چھُ وہونی صرف ہیٖرٕ کٕنہ ترٕ وٚنٹھ پٕہن بیان
سپدٕ ی مٕیہ تمن گٕنڈ مٕن مٕنز وضاحتھ تٕہ چھُکاو دٕکاو کرٕن اہم تٕہ
لازم۔

دل گٕندٕ بالٕشہ

ہم چھ تم صوٚرژ ہیم زٕن شرٕس کتو زٕنہ پتٕہ پیٖلہ سہ برٕ وٚنہ

بڑونہہ کُن پوٗد پوٗد ژیکان تہٕ پوو پوو کھسان چھُ۔ وقتہٕ مُطابِق تہٕ
پنٕنہٕ پنٕنہٕ درجہ تہٕ ضرورتہٕ مُطابِق ایجاد کرُتھ مہُیا تھاوُنہ آمتہٕ
چھ۔ یُتھ زٕن اُمس شُرُوسُند پچھُن تہٕ پھانچھ لُن مناسب تہٕ جائز
صورتس مٕنز، کارآمد تہٕ سماجہ کین پسند از حدٕن نظرٕ تل تھاوُتھ
حتٰی مقدور ترقی سان تہٕ جلدی سان پکُون روز۔ سُہ شُرُپس پایہ
کمزور تہٕ بہوال یا یُتھ تیٖتھ روزٕنہٕ۔ یا قومی درتی طور ذہٕ پسز مٕنز
عملہٕ پانناوُنس تہٕ بائل آنس مٕنز پیٖس نہٕ کُنہٕ قسمچ دٖقت یا تھوٗ
تہٕ سیتی سپدٕ تمس اکھ ژھ نفسیات تہٕ نفسیاتی حیس پنٕنس
ووٗجودس مٕنز تٲمپریس تہٕ زندگی ہٕنز روانی تہٕ رفتارس مٕنز
کُنہٕ تہٕ ٹھرٕس تہٕ دیوارٕن دوٗر ہیٖکہ کرُتھ تہٕ پنٕہٕ والی سہلاب ہیٖکہ
وٮترٲوُتھ۔ اَدے سُہ پنٕہٕ زندگی کامیاب تہٕ دلچسپ، وٮٖہٕ وٮٖنی تہٕ
ٹاٹھ بنٲوُتھ ہیٖکہ تہٕ یہٕ کرنس مٕنز روز کامیاب۔

اَمہٕ خاطرٕ چھ زٕنہٕ پتہٕ اُمس کینٕژ دوٗہی پنٕنہٕ لولہٕ تہٕ ٹاٹھنیاٗ
کہٕ یہٕ یُتھ سانہٕ اظہارٕ علاوٕ اَکہٕ آوازٕ سیتہٕ پانس کُن مأل تہٕ توجہٕ پھرُنچ
سبقہٕ ہٕن آپراونہٕ تہٕ اوٗہند ذہٕن ٹاٹھنیار برٕژوٗہاوٗ ہا ویٖ سیتہٕ پانناوُنہٕ
اُسناونہٕ تہٕ پانس کُن پھرنہٕ یوان۔ سوٗہ آواز چھےٕ زیوٕ تیوٗنٹ تالس
دیتھ عوٗمومٕن کھوورٕ اَنٕد تالس تہٕ زیوٕ درمیان کرٹہٕ سیتہٕ حاصل
سپدان۔ سوٗہ چھےٕ یہٕ "ٹکلے ٹکلے" آوازٕ ہش نیران تہٕ یہٕ "وٲریاہ
کرٕژ چھےٕ تمہٕ یمہٕ شُرُس وٗہ تھ بو، حیس تہٕ بوزٕن پوٗ پھانچھ
لاونس مٕنز مدتھ چھ کران۔ تہٕ سیتی زیوٕ تلیٖنچ ژٲوٗ نچ تہٕ کہٕ کرنٕ
تہٕ پوٗ بخشان۔ اَتھ دورانس اندر چھُ اکھ مقام مٕنز لس مٕنز کوٗرگوٗر

کرنگ، سلونگ تہ للونگ پوان، پیتہ ساونگ تہ پیتہ "ژھی ژھی"
کرتھ کنڈ ناونگ تہ پھتھ کنو حرکتس منز تہ پکون ٹکون تھونکو سامانہ
کرنکو تمہ پیتہ پکن شوورو کرناونس پیٹھ تہ تمہ پیتہ رچھ گیری بچن کرتھ
تمس ساری تار تہ مژھ ڈرراونکو تہ دوران نوون تیز کرنکو ذری تہ
پاد کرنکو واریاہ مقام تہ پوان۔ امہ علاو چھ یمن طور طریقن پیتہ
بزو ٹھ یا درمیانس منز تہ واریاہ لو کچھ لعہ کچھ باشہ یم زن شرس
آے دنس، پھٹبراونس تہ وپھٹنس پوٹھنس منز اتھ روٹ کرونہ
چھے۔ یمن صورژن ہنیز وار یہن وضاحت سپدہ پھتھ کنو۔ نمبر اکھ
گے "ٹکلے ٹکلے" آواز یس شری شند توجہ اکس انسانہ ہندس مایہ
تہ لولہ ہرتس وو جو دس کن پھران چھے۔ یہ آواز خارج کران کران
چھ اکھ سیتی سیتی برابر برابر کلہ تہ ہیوور بون پوان نزناون یمہ
سیتی شرس منز اکھ سیتی سیتی برابر برابر کلہ تہ ہیوور بون پوان چھ
نزناون یمہ سیتی شرس منز اکھ سیتی اخذ کرنگ قوو کھ تہ پاد گژھان
چھ۔ اکھ سیتی سیتی چھ کنہ وزدو چھنہ اکھ کہ نیٹھ تہ منز ہیوو نجہ
ہندبوٹنڈ پوسیتی گکھرکھ اکھ آواز کڈھ اکھ "ٹکلے ٹکلے" ٹھسس
سیتی زلاونہ پوان۔ یا کنہ ساتہ اکھتن تالہ ہیوکام ہیٹھ تہ چھ اکھ
سوز ہیو پوان پاد کرتھ شرس سوکون تہ آرام معہ یسر کرنہ۔ یمو چیزو
سیتی چھ پوسوکون نفسیات تاثیر کرنس منز تہ مدکھ میلان۔ کنہ ساتہ
چھ شرد وہ نوٹی نرن تھچھ کرتھ تمی شیز یوٹر یوز پنہ تہلہ پدی دکھ تھوو
تلنہ پوان یمہ سیتی تس جرکھ، ہیمکھ تہ برداشک قوو کھ برتان
چھ۔ اکھ منز چھ شرس سادنہ وزورن تراوکھ تنہ پیٹھ تھا پھ تھا

تہ دِنہٕ یوان تہ اَتھ سیتی "ہوہو" ہوہو" یا " اللہ اللہ، اللہ اللہ"
تہ سوزِ تہ لیہٕ سان گیو نہٕ یوان۔ تہ کُنہٕ ساتہٕ چھ اَتھ سیتی زیودمونی
وُتھن مَنز باگ وُژھ وُژھ اُنتھ حرکتہ دِتھ وَزِوِنی آواز کڈٹہٕ سیتی
تہ اُمس شرُس آرام پاونکو سامانہٕ کرنہٕ یوان۔ پچھے کُنہٕ چھ شرُس
کُنہٕ وزِ ہُسیارگی مَنز کانہٕ باژنن کھودُر اَتھ شرُی سیٹھ دُچھنہٕ
کرتھ تلی اُنتھ پَنِس دُچھنس اَتھس پیٹھ رَٹتھ گھوڑ گھوڑ کچھ
پیٹھ بہنچ تہ پَتہٕ وار وار کھورَن پیٹھ وودِنہٕ رَٹنچ تربیت
یوان پَتہٕ چھ اَتھ دوران تس ہیوُر بون کرنہٕ تہ " ژھی ژھی" کرنہٕ
پَتہٕ مِنٹہ واذن دُچھنس اَتھس پیٹھ وودِنہٕ رَٹنہٕ یوان تہ چھ گھوڑ گھوڑ
کھوزان تہ پَتہٕ خوش گرتھان تہ اَتھ مَنز دِلچسپی ہاوان۔ ہرف گرتھ
رَٹن وولے ہیناہ چگہ دار آسُن۔ اَمہٕ سیتی چھ شرُس مَنز وودِنہٕ روزنک
قوتھ تہ پانس پیٹھ بھروسہ تہ اعتماد پَیدا سپدان۔ پیٹھ کُنہٕ تربیت
لَبن والی شرُی چھ عوٗمومَن کھوہ کھہٕ نشہٕ حتی الامکان بچان اگر کرن تہ
تہ سیٹھاہ کم سیتی چھ وودِنہٕ روز نیچ تہ پکنچ کوشش کران مَن
چھ کوٹھین مَنز طاقتہ تہ ہوش جاد یوان وُلی وُلی تہ یمن ہیٹھ دی
بَنڈ چھ دَران۔ اَتھ مَنز چھ مَنز لس مَنز تھاوُتھ گوٗر کرنک تہ دور یوان
یِتیلہ عوٗمومَن رَزن کُن اَویران مَنز لُل یوان چھ تراونہٕ تہ شرُس اَتھ مَنز
تراوُتھ گوٗر گوٗر کرتھ نیشہٕ یوان چھ پاونہٕ۔ گامَن مَنز چھ پَتہٕ
پیٹھ عام طور بدلے قسمک مَنزل ایجاد آمت کرنہٕ۔ یُس زن عام
طور پر چھ کانہٕ غریب کھوہ تہ غریب شخص تہ بہم ہیکان چھ کرتھ
سُہ چھ یوان پیٹھ کُنہٕ بناونہٕ۔ پیٹھ اُکس مَنز چھ خوب زاٗوُیل

زاویل گیون صاف پاٹھی یوان برنہ تہ امہ پتہ چھس منز یوان
سنی رسان گول باتھ ہش کرنہ تہ اٹھی اندر چھ شرُ یوان ساونہ
تہ للنہ دتھ گوڑ گوڑ کرتھ سلناونہ تہ ساونہ۔ بیہ چھ شرُس کمبرزنہ
پتہ یوان کہ ٹھپس پیٹھ رٹتھ بہناوتھ نرن تھتھ کرتھ پتھ بروٹھ
آہستہ آہستہ گلنہ یوان دنہ تہ اکھ دوران تہ چھ مخصوص باتھ ہوی
گیونہ یوان۔ مثالے "اللہ اللہ، رچھے مولا، بیہ حق تعالا" یا
"اللہ گوڑ، اللہ گوڑ، وُندتھ لچ یو حیدر گور، خمہ وُاے کرُ یو بلاے دوُر"
یا "ژ چھکھ میا گی سعونہ کوڑ۔ طاہر گرے، گرے دوُر" بیتر امہ پتہ
چھ زنگہ ہناہ دُرتھ تہ وہ دنہ رٹتھ: "اللہ اللہ" یوان کرنہ پتہ
چھ شرُس پکنچ تر بیٹھ یوان دنہ۔ گوڈ گوڈ دہ نونی تہ پتہ پتہ اکو
ہے نرتھ کرتھ چھ یہ پکناونہ یوان تہ اکھ دوران تہ چھ کیشہ مخصوص
باتھ یوان گیونہ تہ اس شرُس چھے پکنچ تحریک یوان دنہ۔ مثالے
"پکن پکن، نابڈ کن، پکن پکن، پوش چھکن، پکن پکن، بادم ٹکن
پکن پکن لوکن تھیکن، ماچہ تھیکن، بابس تھیکن" بیتر پیٹھے کنو
چھ شرُس زبان سند نکو دل میچھناونہ مہ کھ تہ کتھ باتہ کرناونہ مہ کھ
تہ مختلف قسمچہ تر بیٹھ دنہ یوان۔ مثالے شرُس چھ یوان گوڈ دناونہ
"مام، مام، مام، مام" تہ "باب، باب، باب، باب"۔ اتی چھ منز
شرُو زر نرن تھتھ کرتھ گلناونہ یوان تہ اس گری پکن تہ کرنہ
یوان۔ یتھ زن اس نرن، زنگن تہ باقے سارنے وُسخان واش نیز
طاقتھ میلہ تہ تہم مضبوط کرتھن۔ پتہ چھ شرُ پکن ٹکن، میچھتھ
یوان دو دو کرناونہ تہ وہ ٹ تلناونہ تہ بیہ تہ واریاہ لو کچہ لو کچہ

کھیلہ کرناوِنہ۔ تہ یہ شُر چھُ آیند پنہ وُاجنہ زِندگی ہِندی لوازِمات
مثل اِمکان پُورِ ہیکان کرِتھ۔ تمہ یَتہ چھےٚ تس زبان بیٚنہ ہَن
سیٚز۔ راونہ تہ کلامہ بے روک ٹوک کرناونہ معہ کھ مزید تر بیٚٹھ دِنہ
یوان یُتھ زَن سُہ زیٚو ہِندِس تُل تراوس پُورِ پُور وٲقف کار ہیکہ
بیٚنتھ۔ اَتھ منز چھ تیٚمس مختلف جُملہ دَر راونُک حِسس یوان دِنہ یَمن
اندر اَکھ کُشش تہ دل چسپی تہ چھےٚ آسان مَوجُود۔ مثلن دَیان چھس
وَن سائہ جُملہ اَکہ سے شَہس پیٚٹھ گھوڑ گھوڑ ترٚیٚنہ ترٚیٚنہ لَیٹہ تہ یَتہ
یَتہ ستہ ستہ لَیٹہ۔ اَتھ بَدل چھس کیٚنہ لہ کیٚڑ معہ کیٚڑ یَنا ہے ہوی
تھاوان۔ اَدِ ڈوگنے، ٹھوٗلے، یا زوٗچہ دوٗرے سَہی یا بوٚہدوٗری
مُنڈ ناوے سَہی۔ اَتھ منز چھےٚ زبان سیدنہ علاوہ شامہ زیٚو
ہیٚتھ اَکھ ورزشی ضرورُ رتھ تہ پُورِ ہیکان سیدِ رتھ۔ یَمن جُملن
دَر راوان دَر راوان اگر شُرس موٚولی فرق تہ گرٚتھ یوٚ سے اَمہ جُملہ
رکس بناوٹس منز سیدنی ممکن بناونہ آمِز آسان چھےٚ تہ تہ چھُ
تیلہ پھیرِتھ اَسُن لایق وُلٹہ یا وو کھ تہ ہیکان بیٚنتھ۔ اَدِ کیٚنہ چھُ
بچس پُورِ موہتاط تہ چالاک رٚوزِتھ یوان یہ کائم اندِ وانتاونہ کوشش
کرِنہ۔

گھوڑ گھوڑ کی جُملہ چھ یِم: اَکھ گو "ترٚیلس ترٚیٚنے ترٚکھ ترٚین آنن"
یا "ژٚتہ بتہ لتہ باب اَنیٚٹے تہ بُشکاب" یا "لِرو، مِرحوم، موٚڑ گوم"
وَتہ پیٚٹھ بڑے بڑیگ مارِتھ کھیوم" بیتر تہ یَتہ یَتہ چھ یِم زیٚٹھ تہ تیٚخ
ہوی جُملہ یوان دِنہ مِثالے "ٹنگ کُلہ لشکہ پیٚٹھ، گھوڑ پیٚٹھ، تیٚہر
پیٚٹھ، تاپہ تُوت ٹنگ کھیوم" یا "میٚے تہ ماسہ کھنڈس ژٚڈس

کھوڈس منز دوہ چھ "یا" برآر گے رنگہ ہنند رنگہ پوروگس لوٹ"
بیتر بیتر۔ ہیم جملہ چھ شرس بوڈ گرتھ تام تجربس منز روزان
تہ کاہم دوان تہ پہنز دلچسپی چھے بڑھنی روزان دوس گویم گنڈنی
عوموئمن پانتر دھر پتہ ہیو یا نے ہناہ نیبر مہ فکر ہیو پتہ تہ
پھیر نہ پتہ شرس گنڈنی پیوان چھ تہ درتاوس منز روزان چھ تم ہن
دوہ نی حتل امکان بروتھ کن چھکاونہ، یکوہ پاٹھ قسم وار ترن قسمن
منز۔ گویا گنڈ باشہ ہیتھ گے ہمن گنڈن ژور قسم ہیتھ کنوہ

(۱) گنڈ باشہ ہمن ہنند بیان تہ چھکاو دکاو حتل امکان پیدہ۔

(۲) نیچوی گنڈنی ہیم زن صرف تمنے ہندوات بابتھ مخصوص چھ
اگر کنہ سایتہ کور تہ ہمن منز شریک سیدان چھ تہ گو خال خال۔

(۳) کور گنڈنی۔ ہیم صرف کورن ہندی اطر مخصوص چھ۔ دوس
گو سو چھنہ کتھ پہندس کنہ گنڈنس چھ نیچوی تہ گنڈان۔

(۴) یکوہ گنڈنی۔ ہیم دوہ توے دری یکوہ یا الگ الگ گنڈان چھ۔

۱۔ نیچوی گنڈنی چھ ہیم:

(۱) لٹھو کچ لوٹھ (۲) اُنی تھوپ (۳) ہنگر (۴) الگوگس یا
ہگوگس (۵) ٹیکہ واوچ (۶) پکنہ (۷) کولہ کپتر (۸) گرس (۹) دوہ تہ
پتنگ بازی (۱۰) رز لم لم (۱۱) چھت چھت مہل (۱۲) پیند (۱۳) کرس
(۱۴) بی تک بطخ (۱۵) دزونگ (۱۶) ژزونگ (۱۷) دمبکھ (۱۸) رز گنڈن (۱۹)
زلہ گر (۲۰) کنہ سوار (۲۱) تل کنر گرنٹھ (۲۲) استبارے (۲۳) لانگ (۲۴)
راجا جی راجا (۲۵) ٹھانٹھ (۲۶) آبہ لڑائے (۲۷) سیہ مان (۲۸) پھرتال (۲۹) برانہ (۳۰) درین باج وٹھ۔

(۳۲) یارانہ (۳۳) دوہ در باگ وکھ (۳۴) مرزہ و انگن قہوہ (۳۵) دو
(۳۶) لم لم (۳۷) کیر کچ مہل (۳۸) ہ منگل (۳۹) شینہ گیند فی (۴۰) شمشار کی
باڑی (۴۱) گیون (۴۲) کیٹی (۴۳) گرمس (۴۴) کانین گیندن (۴۵) گتہ
(۴۶) کھو (۴۷) دبب (۴۸) خرس گیندن (۴۹) تربیس (۵۰) سمندر
اگر اکھ نظر یمن گیندن پیٹھ تراوو، اتھ چھ یوان زیمو کھیلو ہیند
برکتہ چھے شروع لازمی پیٹھے انسانس جدوجہد، کوشش تہ عمل
جاری تھو نیچ تربیت میلان۔ دویمہ طرفہ چھ مقابلک قوت تھ
ہیمتھ، زور تہ جوڑ تھ پاد کرنکو سامانہ تہ بہم سپدان۔ یمنے اندر
چھے بیا کی پھلہ ہن یوان وونہ۔ انسانی ذہنس مزہ باے برادری
اتفاق تہ اکھ اکس دوکھن، تہ سوکھن شادین مزہ اکار بکار تہ نیچ
تہ یمن مزہ شریک سپدہ نیچ شوقہ ہن تہ لولہ ہن پاد کرنیچ۔ یتھ زن
انسانی معاشرس تہ پنس اوند کیچھس مزہ اکھ انسان ہمناہ فکر
پیٹھ پیٹھے مناسب تہ لازمی تہ بیشتر حاصل کرتہ تہ زندگی مزہ کامیاب
روزنکو ساری امکانی سامانہ ہیکن بہم سپدتھ۔ تمہ سیتی ہیکہ
اوہند سورے سماج تہ باے برادری ہند دایر صحت مند تہ کارآمد
تہ شوبہ دار بنتھ۔ تہ کیازہ یمہ سماج کو فرد صحت مند تہ جاندار
آسن سہ سماج تہ سہ معاشرہ تہ روز تیتھے۔ یم گیندفی چھ سہ
مقصد حاصل کرتس مزہ مددگار سپدان۔

امہ پتہ یم گیندفی کور چھے گیندان تم چھ یم :

(۱) ٹینچہ (۲) اچھ داگر (۳) ہکٹ (۴) مہر بینی (۵) تلے لونگن
(۶) وونہ ون (۷) مدو (۸) ہیند گرتھن (۹) دوبی باے (۱۰) وستون

(۱۱) زخمِ گنڈن (۱۲) دوہ ہی بیٹھ تون۔

ہیمن پیٹھ تیے اکھ سوم نظراہ کرو۔ ہیمن اندر چھے کورن
ہاڑ ہنہ باپتھ پننہ جنہ سہ مطابق لوکھٹ موکٹ حساب ہمن تھوتر نیچ، نظر
نیمتھ تھوتر نیچ، شیراو پاڑاو نیچ، پانہ وانی ماے محبت، یکت تہ
اخلاص وزناو نیچ، پننہ نوزکھ ایچھاسن لیہ دارتہ سنوونی زبان
دینچ، کامن مشز اکھ اکس اچھ روٹ کرنیچ تہ سمتھ پننہ تغیر تکو
تہ تھکن تھکن دوور کرنیچ وتھ مولوم کرنہ خاطر تربیتر ہاتھ صفورتہ
پوشیدہ۔

آمہ پتہ چھ ہیمن کنڈ من ہندہ نمبر لیان ہیم زن ہیم دونوے
ڈری یانے کورتہ گبرتہ پانہ وانی مشترکہ پاٹھ عو تو من گنڈان چھ ہیم
گنڈنی چھ دونہ نی کرن ہندہ خاطر مناسب زانہ آہتو۔ ہیمو منز چھ
کیتھہ تم پکرتہ سمتھ گنڈان تہ کیتھہ کنہ کنہ ساتہ پننہ پننہ طورتہ
ہیم گنڈنی چھ ہیم:

(۱) لونگ لونگ (۲) بیں بیں (۳) آرو بارو (۴) اوکس بوکس
(۵) پرپر (۶) کوٹ کوٹ (۷) اپاہ بور مٹہ بور (۸) بجفس
طاقس (۹) جمالی جیچپر (۱۰) گیری بچن (۱۱) ژاہ ہال (۱۲) نار زالن۔
(۱۳) کچھ مکانہ (۱۴) اُنس کانس (۱۵) ژہر واُر (۱۶) سبز لونگ (۱۷) گاؤ
کھوڈ جن (۱۸) پھرر (۱۹) اُنی کیتر۔

ہیمن اندرتہ چھ باقے چیزو علاوہ پیٹھ کنو بونٹھ مین دوون
قسمن اندر اوصاف بیان کرنہ آے، پانہ وانی دوون درین ہندہ
زندگی ہندین مختلف موقن پیٹھ حسب ضرورت یکوہاڑ رلیتھ روزنگ

سبق، حسب کتاب، ہونہار تہ کاری گری ہنڈ، پر نک لیکھنک، فنون وِدھ
پوُر کرنک، تامیری صلاح حیثر بڑداونک، گر کا مین منزا کھ اکسنڈ
شریک روزنک، اکھ اکسنڈ بار ژالنک، کمزوری تہ کمی اسیتھ تہ
زندگی ہنڈ گرُ پکناونک، بے کار وقتنک سہی استعمالس منزانک
تہ تفریح حاصل کرنکو لو کھ موکھ ذریعہ تہ پاٹ کرنک ول تہ وتہ
ژھانڈ نیچ حسیہ ہن ہوشیہ ہن میلنچ تالیم موکیسر۔

غرض مداہ چھ یمن گنڈ ہن ہنڈ چھ کنہ قومس تہ ملکس اکھ
بوڈ ڈیٹ۔ یم چھ امہ قومہ کس تہذیبس تہ تمدنس تامیر کرنس،
رنگ برنگ رنگارنگی پاٹ کرنس، مایہ دار تہ موثر بناونس، عقل
مندی، دانائی، عملہ ہنڈ قوم وتھ، کوشش، زور زینہ، شوق شوقی
تھرز، بھروسہ تہ اعتماد بخشتھ، اکھ قومہ کس تہذیبی خزانس
مالا مال کرنس اندر برپور مدد گاری کران۔ اوکنہ چھے یمن ہنزہ سیٹھا
بڑا ہیسیتھ۔ یمو چھے سائنس پتھ کالس، شوب تہ مالا مالی دیتھ تہ
ساری ارتقائی منزل دمہ دمہ طے کرتھ یتھ شوبہ دار تہ ترقی دائتس
زمانس سیتو مسلسل تہ متوازن میل دیٹ مت کرتھ۔ یمہ کنہ یمن
ہنڈ مشراؤن سانہ خاطر نوقصانک باٹ چھ تہ یم یاد کرنی، شمار
کرنی تہ پانس بزو ٹھ کنہ تھاونی چھ امہ کتی بزو ٹھ یکنہ خاطر
پننہ رنگہ رہنمائی ہندی سامانہ موکیسر کران۔

غ۔ن۔ ناظر

گوڈ ٹنیک گوناد

نیچوی گندنی

ٹیچوی گنڈ ۽

۱۔ لٹھو گبہ اوٹھ

زان تہ ملاہ یہ چھو عام طور پانشرن تہ پنڈ امن وری ین درمیانہ وانسہ ہندہ ین شرن ہند گنڈن۔ یہ چھو ہیمنھ، جوڑ ہتھ، طاقتھ تہ نارن تہ مزھن جیس وہ ووں تہ مضبوط بناون دول۔ تہ کیاہ اتھ اندر چھو جسم مختلف ورزشہ ہیکان کرتھ۔ وڑھ وڑھ نیمتھ وٹھتھ تہ اتھ چھو زور تہ زر تہ لگان۔ امہ علاوہ چھے دہ دو تہ وہ تھ ڑھ ٹھ تہ ہیوان کرنی۔ زینتک تہ کامیابی ہند شوق تہ چھ پھا ٹچھلان اتھ اندر چھو عموماً مومن نیچوی مہ ہنیوی شریک سیدان تہ کنہ ساتہ چھو کور موہنیوی تہ یہ گنڈان۔ اما پوز زور ڈوری۔ نیچوی مہ ہنیوون ہند رشکہ نتہ چھنہ یہ تمن ہند حساب کس تہ تمن وہ یہ وون تہ پسند گنڈن نہ چھ تمن یہ گنڈن شروع۔

یہ گنڈن چھ عموماً مومن ہر دنیہ تھ یوان گنڈ ہ۔ بیلہ زان گامہ گرپسو عموماً مومن آزاد تہ فارغ ہوی چھ سپدہ کرتو آسان۔ پنہ زمینداری ہنیز کامہ کہ چھ تلہ۔ شروع چھے فرصتگاہ آسان۔ تم چھ عام طور مہ کلی آسان۔ گرچیو کامیو کہ چیو یا ڈلہ کھلہ چیو کامیو نیشہ بیاکھ وجہ چھ گبہ راہ چھ چھ کھلہ پاٹھ تہ آزادی سان کھنہ ڈوڑ یو

مُنز ہے ہیکان گُپتن پکتا وتھ تہ تمن چھنہ دوہ نی تہ ہندجاد خیال تھاونک پاے دنک تہ اتھس تل رٹنک تیوت ضرور وتھ آسان۔ فصل چھ آسان سرسائم کھلس گوشت، ڈل چھ آسان پیلہ تہ گندنس کرتہ چھے کھلہ ڈولہ جاے تہ آسان موسر۔ بیہ طرفہ چھ ہردو وٹھ گرپسو تس آسان پیڈ ببرتھ تہ تس چھ آسان تلہ تہ سوکون ہیو آمت۔ بٹرن چھ گرہ پنک تہ پرسان درسان کمے آسان۔ اوہ کنہ چھ لٹھو کیجہ لوٹھ گندنک خوب موقعہ تہ محل بہم آسان۔

گندن دل لٹھو کیجہ لوٹھ چھ کیاہ؟ یم چھ نہ چیز لوٹھ تہ لٹھو کیج دوہ نوے اٹھ ساداہ ڈوہ ڈاہ گول لور، لوٹھ چھ آسان گرہا بہرہ تہ لٹھو کیج گرہا ژوہ مرہ زیٹھ۔ لٹھو کیج چھے دوہ نوی طرفن گولا یہ منز گرتھ آسان تہ سکو ہوکہ چھ اکہ یم دوہ نوے اندآسان۔

لوٹھ ⟵ لٹھو کیج

یہ گندنکہ چھ وٹھو پٹھو نہ طریقہ اکھ گو کھوڈ چھ گندن تہ بیاکھ گو ٹھلن گندن۔

کھوڈ چھ گندنہ روز چھ یوان پتھرس پیٹھ گرہا ڈاہ یہ مرکیج تہ گرہا ڈوہ ڈاہ سئخ اکھ گول کھوڈ چھ ہن بناوتہ پس زن ہاندن کنہ ہنا سلامی دار ہش چھے آسان۔ امہ یتہ چھ نہ گندن وائی گوہ ڈمیتھ اکھ تہ یتہ بیاکھ بازشوڈ کرنہ خاطر بران۔ تہ کیاہ گو با گوہ ڈ چھ اکھ لوٹھ دو چھنہ اتھ رمان تہ لٹھو کیج کھوڈ راتھ۔ یہ چھ تہ لٹھو کیج لٹھس پیٹھ نقاوتھ اکھ ہیوٹر کن حرکتھ دوان تہ لٹھو کیج چھے ہناہ تھوڈ ہیوہ کھسان تہ دسان۔ یہ کھس دس لٹھو کیجہ ہنز پننہ

لٹھ چھ زیرِ سیتو تھأ مہتھ چھُ یہ اَکھ ، ز ، ترٕتے بیترِ کران پکان دٚیٚم
تہ چھُ پَتہٕ ہی کران۔ اَدٕ یُس اَکھ اَکہ لٹھ تھأ مہتھ لٹھُ رکچہ ہیٹرٕ ٹھلہٕ
وارٕ وارٕ ہیٹوٗر کُن کرِتھ ہیٚکہٕ سُہ چھُ تم گُنز راوان۔ یُس ہیم نمبر جادٕ
حأصل کرٕ سُہ لاگہٕ گوٚ ڈٕ گیشُن۔ پَتہٕ چھُ یہ گندٕن دول لٹھُ کچ
کھوڈچہ ہنزِ ڈٕندر پیٹھ اندر کُن سأوِتھ ہیوٗ رٹان۔ ہشالے پیٹھ کُنہٕ
ہیوٗ۔ تہ دوٚ چھنہٕ اَچھ چھُس لٹھ سیتو لوٚ تہ پنتس پیٹھ ڈب
ترٕاوان یہ چھ تھوٚد وہ تھان تہ گندٕن دول چھُس یکدم دوٚلہ لٹھ سیتو
ٹھل کرٕان تہ یہ چھ واہ ، وُہہ یا پانٹراہ گز گُنہ سانہٕ اَمہ تہ جادٕ دوٚر
واتان یٚتہٕ پیٹھ دوٚ یمس زٕنس ترٕاوُن چھُ آسان یہ چھُ لاران تہ لٹھُ
کچ دأرِتھ دِوان کھوڈچہ کُن اگر یہ کھوڈچہ منز سپے یہ تہ گندٕن
دول پیوٗ تہ ترٕاوَن وأیس چھ وہ نی باز شوٗرو کرٕنی۔ تہ دوٚ یمس چھ
ٹھلہٕ پَتہٕ ٹھہرَن واجنہٕ جا یہ پیٹھ لٹھُ کچ ترٕاونی اگر یہ کھوڈچہ منز سپے
تہ گندٕن وأیس چھ تیلہٕ آے وُچھتھ اَتھ لٹھُ رکچہ لٹھ سیتو ژنڈ
ترٕاونی یہ وہ تھ ہیوٗر پَہَن تہ گندٕن دول تھامہ اَتھ لٹھ سیتو تہ
وُڑھ زیرِ درتھ ہیٹرٕ لٹھ کرٕ تھ ہیٚکہٕ تم گُنز راوِ تم گے پانی زینہٕ۔ یہ
چھُ اَمہ وزِ تہ اَکھ ، ز ، ترٕتے بیترِ کران روزان۔ پَتہٕ چھُ یہ تیترَن
بازَن ہُنہٕ ، مأ یک بَتان پیتو پانی سُہ زینہٕ تہ دوٚ یمہ بازِ اگر تس کامیابی
گیہٕ سُہ ہیٚکہٕ یہ تیاد ہرٕ اوتھ۔ صرف چھ اَکس بازِ اَکھ وَسان تہ
پَتہٕ یم اَمہ سیتو کھسَن تم چھ جمع گرٕ تھان۔ اگر کانہہ گیندٕن دول
گوٚ ڈنچی ٹھلہٕ وزِ ناکام گوٚ تھ ٹھل ہیچن نہٕ گڈ تھ سُہ پیوٗ تہ اگر
جمع پانی اَسس تمن وسس تیلہٕ اَکھ۔ اگر یہ پیٹھے کُنہٕ معوکلیود تہ

جمع کری ہتو پاڻي موڪليس يا ٻيڻن ۾ پاڻي ڪڍڻ تيليءَ ۾ ڇهه سُهڻا ڪلان
۾ دوءِ ڇهه ڪِنڊن شوڙو ڪران. ڪُنڊ ساڻ ڇهه سُهڻيو پاڻيو ٽنڊ ڪاڻ
موجود ترسيمس شخصن ۾ هيڪان ٿهوڻ. يا اگر ڪِندن واڳي ڏري آسن
يا نه ڏي ترسي شري تهڻ ڪُنڊ ۾ ڇهه پڻڻ ڏرڪيس باڻ جسن
ويان پاڻي ٿهوڻ ۾ ڪِندن دول ڇهه پڻهن هن موڪلاڻ ٿهه تيس شرڻ،
جاءِ ترڻ ان ليس ٻيڻيءَ پاڻي آسن ٿاڻي ميڙ. ڪُنڊ ساڻ ڇهه ڪِندن
دول لٺهي ڪڇ ڇُڪل ڪڍان ۾ دوءِ شخص ڇهه آسان ڪوس ۾ ڏوشش
ڪرڻ ڇهه سُهه به لٺهي ڪڇ هلمس منزرڻان ۾ پڻ ڪُنڊ ڇهه ڪِندن واڳي
سڌي ساري باڇي پاڻي اگر آسنس ڏران يا ڇهس ٻيهي ڇلوڻي باز
ڏران، يا ڇهس ويان کهوڙڇ پيٺ لٺهي ڪڇ حسب مومول رُڌڻ
زنگهه ٻرِ منزي نئر ترڻ واڳ ڇُڪل ڪڍڻي ٻيمه ڪهه ڏرنس يا ٻيگرس ڪلاج
ڇهه ٻنان. ۾ ڇهه ٻڌ ٺهي طي سيڌي مٽين شرطن ٻيٺڻ دار مدار
ٿاوان ٻيمه حسابه ٻيگرس يا ڏرنس ڪلاج ڇهه هيڪان ٻنڌڻ. اگر زنگهه
ٻرِ ڇُڪل ڪڍڻي سيوڙ گئي تيليءَ ڇهه ۾ حسب مومول ڪِندن روزان ڻي
۾ ڪنهي ۾. اگر ڪِندن دول ڪِندان ڪِندان ڇُٽ ۾ اُڪس ٻيس ٿهوان
ترڻان دول پوري ڪامه لاڪڻ آه. ۾ ۾ ڇهه ويان مانهه زي ٻه لوگ لس
۾ باڇي ڇهس رڌڻ کهنجه مزي ۾ ٽسنه ڪران ۾ پڻ ڇهه ٽمن امي سنس
همدردي پاڻي گڙهان. ٻيمه ساڻ ڪِندن دول ڪُنڊ رنگهه ٻيٺيءَ ۾ دوءِ
بوج ڇهه واشاه ڪاڏاه ڪڍڻ ڪِندن هيوان ۾ پڙ اُڪس ڪِندن اُڪس
ڦوڙ ٻه ٻه هيڪ مو ڪهه ڪمبر ڪنڊان ۾ ڪشه سان لٺهي ڪڇ ڇُڪل ڪڍان.
ڪاڻه ساڻ ڇهه تيٽهه ۾ ٻنان ٻيليءَ ۾ شامڻ نيو ڪار، وگو ڏنچي ڇُڪل

تیلہ بیٹیہ چھُ پیوان تہ کاژتل لگان۔

دوٗیم گنڈن لٹھو کیچ لٹھیٹ چھُ یتھ کنو۔ گرما جوراہ زیٹھ تہ
اُنتاہ سنو نالی ہیش چھے یوان لٹھ سیتی یا لٹھو کیچ سیتی کھنہ یتھ
منز زن لٹھو کیچ ہناہ، وہ پھیر ہیش روزِ تھ ہیکہ تہ لٹھو ژنجہ سیتو وہ تھ
تہ بھل نیر لیس دوٗر۔ اٹھ گنڈن شوٗرو کرنگ تہ چھُ عومو من گوڈ نکے
طریقہ تہ گنڈن دول چھُ لٹھو کیچ نالہ منز یا بیٹیہ کنہ طریقہ بھنز رس
ہیوٗ رٹھ اٹھ ژنڈ دتھ بھل کڈان۔ اگر یہ اٹھ منز کامیاب گونہ تہ پیو
اگر بھل کڑان تہ دوٗیم چھُ لٹھو کیچ دوٗر پیٹھ بیٹین یہ ٹھہر بمژ آسہ
دائرتھ دوان۔ تہ گنڈن وائلی چھُ لوٹھ پتھر اٹھو ما نٹھس پیٹھے سائوتھ
آسان تھودمت۔ اگر یہ لٹھو کیچ لٹھس بیٹھ یا تیوٗتے دوٗر روزِ یوٗت
ما نٹھس تہ تتھ درمیان لٹھ کیہ زیچھر کھوہ تہ پکے فاصلہ آسہ بیس ژن
لٹھ سیتو پیٹھ چھُ یوان تیلہ چھُ گنڈن دول پیوان تہ ژراوان دول
چھُ دوہ نی گنڈن شوٗرو کران۔ مگر شرط چھُ اگر یژھ صورتھ تمہ سائہ
سپد بیلہ گنڈن وائلس وُنہ کیتھہ پاٗنی زینتھ آسن تیلہ چھُ تس گنڈن
وُنہ جاٗری روزان۔ آمہ سیتو چھ صرف گنڈ وہ نی بازے اوت موکلان اٹھ
اندر تہ چھ اٹھس یا ہمس منز بھلہ وزِ لٹھو کیچ رٹھ تھ بازالہ یوان اٹھ
منز تہ چھ زنو تہ ترتے ترتے شرو پکوٗ تہ پکوٗ تہ رلتھ باج بنان تہ دوہ
پاٗٹھو گنڈان مگر عومن چھُ لٹھو کیچ لٹھس منز صرف دوہ شرپن گنڈ تس
اٹھ گنڈان گنڈان چھ بیٹیہ کیتھہ شروٗ تہ آسان تہ باجیو بغار کنہ سائتہ،
یمو منز کاتھہ شرو گنڈن وائلس کن وُتھ تہ دوان چھُ "اوٗ متے تھوٗ تہ
اکھ، اوٗ متے تھوٗ تہ جوراہ، اوٗ گچھ تہ دوہ زکیاہ میتہ تھوٗ تہ اکھاٗ"

۲۔ اُڑن کھٹولا

زنانہ تہ مُداہ ۔ یہ تہ چھُ عام طور نیچہ مہنوین ہنزے کھیل تہ کیاز اَتھ منز یہ سیہ دَہ دَہ تہ دوٗ پُچھے سہ چھُنہ کورن ہنڈ ہٕ دُسو ٹھمکن بوٗوِن گوٗ کُنہ سانہ چھ تہم تہ اَتھ گنڈان مگر صحی تہ مُناسب طرٕیقس منز نہٕ کیٚنہ ۔ یہ کھیل چھُ بہارس منز، منز ریٹہ کالس گنڈ نہٕ یوان عام طور بیٚیہ چھُ یہ ہمیشہ شام وقتہ پیٹہ یوان گنڈ نہٕ بیٚیہ سانہ آنگنن ہنڈ ہٕس موٚحدود دائرس منز ژوٗر روزن ٹھمکن ہیٚگہ بنٹھ پوٗر کاشکس منز چھُنہ یہ ٹھمکن ۔ یا دوہ ہس چھُ عام طور آوٚرٕ آسان تہ یہ چھ در اَصل شام وقتن یٚیلہ گی ہُند مُناسب تہ جاٚیز فائدہ نٚلنہ موٚکھ ایجاد سپیز ہٕژ ۔

اَمہ سٚتہ تہ چھُ دوٗ دوٗ یوان کرٕنہ یٚیمہ سٚتہ ورزش چھُ گرٕدھان تہ کاٹنہ ظالمس یا غاٚصبس نٚش ژٕلٹھ ژوٗر رٕوٚزٹھ پان بچاونس کٹن تہ چھُ حیس میلان ۔ یٚیلہ زنان پتہ پیٹھ اُسی وار یا ہمس کالس شخصی حکمرانن ، پٹھانن تہ سکن ہنڈ ہٕ ظالم راجن کا ٹپنٹہ وٚتہ اُسی ۔ یٚیمہ کنہ یٚژھ حرکتن تہ فائدہ مندٕ ہے آسہ زانہ آمٕژ سماجہ بابتھ اَمہ علاوٚ چھُ اَتھ اندر رودمٹ چیز لبنچ تہ مانٹھس پیٹھ وائٹھ مُنزٕل لبنچ خوٗشی حاصل کرٕنہ تہ مٚیژ راونہ آمٕژ ۔ یہ زن دورانِ جدوجہد تہ ارتقائی مقام حاصل کران کران ضرورٕ ری تہ چھ ۔ جدوجہد جاری تھوٗ بٕ چھ پرٕتھ وزٕ سبق میلان تہ کانہہ مُقام لٚبتھ تہ چھُنہ سہ آخری حد یوان مانٹھ یہ چھ اَمہ یٚیلہ نٹان یٚیلہ مانٹھس وائٹھ بیٚیہ کائم جاری چھُ یوان تھوٗ نہٕ ۔

گنڈن وُل ۔ کینہہ شرُو چھ اُکس جایہ سمان ۔ تہٕ اُکس دُپان
مُتعلق کرِتھ ژِدساں اُچھن تھوٗپ کُنہٕ جایہ لیہٕ ستھ یا دوٗسہٕ ستھ
روٗزِتھ یا پتھے کُنہٕ دوٗدہٕ اَتھ ژِدِتھ اُچھن ۔ یہٕ جاے چھےٚ مانٹھ مُقرر
سپدان ۔ اَمہٕ یَتہٕ چھ باقے ژالان تہٕ مختلف طرفن کُن ژلوٗن اُمس کُن
وَنان ۔ " اُچھن پیٹھ کیاہ چھے " سُہ چُھکھ تھوٗپ دِتھے جواب دِوان
" سوٗہٕ سُنڈ ٹھوٗل " ہُم چھس دُپان کُنے کرِتھ " اُچھن پیٹھی نوٗل
اگر یو کُن وُچھکھ " یہٕ چھُ اَتھ پیٹھ حتل اِسکان بَرابَر روزان تہٕ ہُم
چھ کوچن ، ٹھرِن ، تہٕ ژھائین کُن یا کُچھن تہٕ جائین ژھایہٕ ژوٗر روزان ۔
تہٕ تھوٗپ دِنہٕ وول چھُ دو ژھانڈ نہٕ نیران ۔ تہٕ اُکس نتہٕ بیٚس رٹنیچ
کوٗشش کران عام طور چھ اُکس وَراے ساری نتہٕ سرہم ساری
اُموشد مانٹھ پیٹھ ڈلن ژرژان تہٕ مانٹھس پیٹھ لاریتھ تختہ جایہٕ
" تھُخ " کران زورِ تہٕ پنیٚ کام معہ کلاوان ۔ یُس اَکھ تھپیٚو وَ اُلس
اَتھ لگہٕ سُہ چھُ یَتہٕ اُچھ تھوٗپ دِوان تہٕ گوڈ نکو پیٚز کام رٹان ۔ کُنہٕ
ساتہٕ چھُنہٕ دوٗن ترِن یا جاد بازن تام تھپیٚو وَ اُلس کہیٚنہٕ چھسان
تہٕ سُ چھُ لگو چھے روزان ۔ ژِنی چھنہٕ تھپیٚو وَ اُلس ذانہٕ ممکن
بَدس پینہٕ ۔ دوٗں گو اگر کُنہٕ ساتہٕ تہٕ سپدِ تیلہٕ چھُ سُہ دوٗیم بیٚٹھ
روزان تہٕ تس کُنہٕ وِنِ لگنس بکار یوان ۔ کُنہٕ ساتہٕ تیلہٕ ژے ژِنی آسن
اَتھ منز چھےٚ یہٕ صوٗرتھ تہٕ ، اُچھ تھوٗپ وول چھُ تھوٗپ دِتھ گوٗیکہٕ
دِوان دوٗیمس نادِ ہیٚٹھ " فلانیو دَروت " ۔ دوٗیم چھس ژلوٗن جواب
دِوان " شفا کھیوتھ " ۔ سُہ چھس یَتہٕ اوٖرِ وَنان " فلانیو دَروت "
تھوٗپ وول چھُ وَنان " لگنگ دَروت " تہٕ چھس ژھانڈ نہٕ نیران وُچھان

آواز کمہ اندِ آہے۔ پیٹھ کنۍ رٹنیچ کوشش کران۔ لوگس نے تیلہ چھس سہ مانٹھس پیٹھ وأنتھ تھوٗ کران تہ زنان۔

۳۔ ہیکر

زان تہ مداہ۔ پیتہ چھے رہتہ کأی کھیلے تہ عوٗمومن رتین دوہ ہن پیٹھ جاد پوان گیندہ تہ زن گو پیدہش بیلہ۔ آسہ تہ کیاز اکھ چھ عوٗمومن دوٗی دوہ ہس گیندس منز مز پوان تہ دوٗر دوٗر تام سوار رٹنہ مقصد دوان۔ تہ باقے دوہ ہن تہ چھ وقتہ وقتہ پوان یہ گیندہ۔

امہ تلہ چھ نمان زیہ گیندن چھ شرین امہ کتھ ہنز تربیت دوان زتم ہیکن سیمتھ کأشہ تہ، گنہ جایہ وقت صنورٗ ورتھ وانتأ وتھ بوزوے تہ یہ ہیگہ چھ ارتقائی سلسلس کن نظر کرتھ أزی چہ کأڑ ہنز گوہ ڈنیچ میٹر کأج عوٗرتھ تم چھ یہ بھروسہ پأدے ہیکان کرتھ ز یکوٹہ سیمتھ ہیکن تم پننن زوران کنی صوٗرتھ دتھ بڑھ کھوہ تہ بوٗڈ بارتہ وسترا وہکو سامانہ کرتھ۔ بیہ چھ تم اکھ أکس سوأری دتھ یہ حیس ہوش کماوان زتم پن اکھ أکس گنہ تہ صوٗرتہ بکار تہ اکھ منز کرن تہ تم عاریا ہتکھ موٗحسوس تہ کیاز تم چھ پتہ موٗحسوس کران ز أسو چھ اکی برادری ہندی ہوی بأے بارنی۔ سماج چہ سار یمے ذمہ وأری یہ چھے تمن منز کہ پأٹھو نکھ والنہ۔ بیہ چھ تم اکھ اکھ چیز تہ بیاکھ بیاکھ چیز مہیا کرتھ یکوٹہ سہ تبرتھ اکھ کارآمد چیز بناوتھ، میچھان زیتے کنو کم کم فائدہ واجنہ کامہ ہیکن تم رلتھ ملتھ کرتھ۔

گنڈان رول۔ اکھ شُرُ یا کینہہ شُرُ سیٹھ چھ ہگُر یٹھ کنو
بنادان۔ گرہا بہہ ۱۲ میٹر یا گز گز زیٹھ چھ پوان گھوڈ آنچ جوراہ جوڑا
تار تار گولا یہ مُنز ژور ڈنڈ ۵ آنہ یہ اکھ کُنہ ژنی چھ یٹھ چھ پوان
تہ اُندن تل چھ پیتم تہ بڑو ٹھم ڈنڈ پوان دو نوی طرف کنو نیبر نیبر
تھاوہ یہ یمن مُنز زن ژور پیٹھ یہ تراوہ یہ ہن۔ یم پیٹھ یہ چھ گول آسان
اُٹھ اُٹھ یا داہ داہ آنچ ہوی کھبرو اُلو تہ یمن چھ مُنز سس ڈنڈ
وپنس سُنب گول ترم آسان دینہ آمت۔ یُتھ زن تم تتھ مُنز ترتھ
تہ ہیکن۔ یمن چھ "گرہ کنہ" تہ وُنان۔ یم چھ پڑھ ہیشہ آسان۔
● تہ چوکاٹھ چھ یٹھ کنو آسان ⊢⊣ نیبر اُندن مُنز گرہ کنہ
ترا وتھ تہ پر یٹھ گرہ کنہ نیبر ہ ترہ یہ زیوٹھ کیتل پوان ڈنڈ زیچھر
مُنز ٹھاسنہ یُتھ زن نہ گرہ کنو نیبر ترا یہ تہ چھ چوکاٹھس پیٹھ یچھ
سیتو فرش پوان کلو دتھ دینہ تہ ہگُر چھ تیار گرتھان پتہ اگراتھ
گرہا جوراہ اُندی اُندی تھوڈ تکی یہ تہ یہ لاگنہ تہ سہ گو جادے جان
پُتو کنو تھوڈ دے پہن تھاوتھ۔ اُدِ چھ بوٹھ میس ڈنڈس زیزنہ ۲
ترتے یا ژور پوان گز جوراہ تار تار زیچھ کرنہ یمن اُدِ باتے
شُرُ ولمان چھ تہ اکھ چھ سوار پوان کرنہ یٹھ کنو چھ وار وار ساری
مُقرر کرہ یہ تس مُنز ہ لس تام سوار ہ پوان کرناونہ۔ اکھ چھ پکناوان
پکناوان اکھ خاص آواز نیران۔ تہ کر کر ہیو چھ گرتھان آسان۔
کُنہ ساتہ چھ شُرُ اکھ شوقہ موجوب ژھوڑے تہ پکناوان تہ دوان۔

۴- الگوگس

زان تہ مداہ - یہ تہ چھے عوامن ریتہ کالی کھیلے۔ یمہ ساتہ کا ئسہ شرس بیاکھ کا نہہ کندن دول سیتو بوج موہ یسر آسنہ یا آسہ یس تیے تہ کینہہ سامانہ موہ یسر آسن نہ یا تھکن آسہ۔ جسمس منز کاوڈیسر یا ژارن شروہ کنیر آسہ تہ یا شاہ کرتھ چھ الگوگس سہل تہ حسب ضرورتھ وے وٹو کنہ نہ ہن یوان کامہ منز انہ۔ اتھ چھ ہگوگس تہ ژنان۔ امہ کنہ چھ شرس گلین سیتو تہ یارانہ لاگنہ یوان۔ کنوہ زنس کنہ نکہ سامانہ موہ یسر سپدنہ کین ژھڑی ژن منو بچن باتھ پاٹھ کرنہ نچ تربیت تہ چھس میلان۔ جسمن چھس واش نیران ژارن ہند شرکنیر بیتر چھ ژلان، تہ جسمس منز چھ خوبہ دوران بڑان تہ لطافت تہ مزچھ موہ یسر سپدان۔ ژش یا کاوڈیسر، دور گرتھ چھ تاہ گی یوان جسمس اندر۔ بڑھی موہ ہنوی تہ چھ کنہ سانہ ژتھ گرتھ ہس یوہ ہے یلاج کران۔ ٹپانہ روایتہ موجب چھ انسان آتھوار دوہ ہے مسبحن بتہ گنہ کولنگس کن تھچھ کرتھ الگوگس ژاوان تہ عام طور چھ یتھ کنو زمی تہ گرتھان اتھ داڈس تہ کیا نہ امہ سیتو چھ ژارن تہ تانن واش نیران تہ شرکو کنڈ چھ نیران۔

کندن دل۔ الگوگس چھ عام طور دوہ تہ طریقہ ژاوانہ یوان۔ اتھ ژتی داژ سورتھ چھے اژنیک جھولہ۔ اکھ دل چھ یتھ کنو، کنہ کوچھ لنچھ سیتو چھ یوان دریس دزاریس کن رزالوند ژاوانہ، مگر مہ کنو، یتھ ژن یہ پتھر تھوڈ پہن روز۔ امہ پتہ چھ اتھ رزیتھ

دۆ گنیارس منز س کھوہ رتھاوتھ یوان ہ ہتھ یا وہ دنہ گوڑ گوڑ یانے پتھ
بروٹھ کرنہ پیلہ زن بیاکھ شخص تہ گنہ وقتہ دکہ دتھ اکھ جادے
گوڑ گوڑ کرناونس منز مدتھ چھ کران تہ اکھ صوڑتس منز چھ ہم وار وار
اکھ اکس دکہ دتھ سوار چاوان۔ زنہ اسیتھ یا ابت رائی صوڑتھ اچ
چھے یہ زسید سیوڈے چھے ہناہ پلہ نی تہ ڈر گلنڈ یوان رٹنہ یوہ سہ
ترؤش یا پھٹوفی آسہ نہ بلکہ آسہ نزم پتین۔ امہ پتہ چھ اکھ تھچھ ژھتھ
سیڈے یوان پان الوند تراوتھ پتنی حرکتہ گوڑ گوڑ کرتھ سوار چھینہ۔
اتھ چھ در اچل الگوگس وتنہ یوان۔

۵۔ ٹکہ واوچ

زان تہ مداہ۔ پتہ چھ پتہ کالہ گنڈنے۔ عوہ مؤمن جاد
لوکشن پاٹھ شیے وہرن شرین ہند۔ موہ مؤلی چیز بہم کرتھ چھ اکھ
گنڈن تماشہ یوان بناونہ۔ یتھ انسان حرکتس منز انتھ گیڈ وان
بناوان چھ۔

اتھ منز تہ چھے دۆ دۆ کرنی یوان یس امہ کہ چلنک وجہ ہتھ
اتھ دلچسپ چھ بناوان۔ موہ مؤلی چیزن تمام ہیتھ چھ اکھ جان چیز
بناونک حوصلہ میلان۔ ہوہ کس متحرک تہ چلون آسنس پیٹھ چھ شرین
پژھ بہم سپدان۔ پیلہ زن سہ نظر تل سوکو تس منز تہ ہوہ کہ دوہ
دۆ تلیتھ یہ چلان وچھان چھ۔

گنڈن وٹل۔ یہ چھے اکھ گرہا اٹھ مر قلمہ کہ موہ چر بکچ ہنا
یوان نہ۔ تمہ پتہ چھے ٹکہ واوچ دہ یہ طریقہ بنان۔ اکھ گو مستطیل

کاغذ پُرزہ زبسا وِنی یم زن آنچہ جوراہ کھلی تہ آمہ دوگنہ ہیچ
زیٹھ آسن۔ تہ آمہ پتہ چھ یم زیچھر کنہ دوگنا وِنی۔ تمہ پتہ چھ یمن
دھ نوِنی ہنز کھجر اُڑاُنٹاہ زیٹھ اکھ دوٗر پہن گولیک ہیوٗ گاسہ تُل
بیٹن۔ بس یمن دھ نوِنی پُرزن ہنز دوگنہ تہہ منز۔ تارنہ ہیٹھ کنہ
زیم روزن وُلٹھ۔ یانے پتھ کنہ ▭ آمہ پتہ چھ اتھ یمن کاغذ
پُرزن تہ گاسہ تلس زاوی لیو پہن کیسر کنڈ یوٗ سوٗد بند ہیوٗ کرنی تہ
بیاکھ موٗٹ پہن کونڈ چھ اتھ منز باگ تارن تھ کنہ ہیٹھ یہ کچہ
ہنز پہرس تہ گاسہ تلس پانہ وانی داٹہ تہ آمہ شکل بنہ پتھ کنہ
▭ آمہ پتہ چھٹے یہ سیوٗدے بروٗنٹھ کن رٹھ دوٗ تلنہ درمیانہ
پاٹھی تہ یہ چلہ اتھ کنڈس پیٹھ گول چکر کہ پاٹھو۔

بیاکھ چھٹے پتھ کنہ تہ یوان بناونہ سیوٗدرٹ کونل برابر آنچہ
تارہ انڈ وول ہیوٗ کاغذ پُرزہ چھ زنہ یوان تھ چھ ژورن کونن پیٹھ
نصفس تام ہیوٗ منز ی چاکھ ہیوٗ یوان دنہ۔ آمہ پتہ چھ اکھ اکھ حصہ
ژورہ کوٗ نوٗ منز یوان اندر کن دباونہ اکس مرکزی نوقطس پیٹھ بیتن
تھ بیہ اکے موٗٹ ہیوٗ کونڈ ٹھکتھ کچہ تہرس کن زرچہ ہنز کہ
پاٹھو یہ بہناونہ چھ یوان ڈیجرسان یتھ پتہ دوٗ منز ہوا لگنہ سیتو
یہ گرہ پتہ ژھلکو پاٹھو پھیرہ

۶۔ رکنہ

زان تہ مداہ۔ پتہ چھٹے پانژ شے وہرن شرن ہنز
ریتہ کالی کھیلے۔ پتہ چھ ورزشی گنڈنے۔ آمہ سیتو چھ وترابہ تہ چڑاتہ

وسنگ کھنگ تہ تجربہ میلان الشعور چھ پھولان تہ کائنی آکسیجن جسمس منز گڑھتھ چھ خون صاف گڑھان۔ زیٹھو شاہ ہینگ موقر چھ میلان۔ روٹکھ تہ ژکہ کھانٹھ چھ ڈری تہ مضبوط گڑھتھ آیندہ پنہ واجبہ زندگی منز پیش پنہ والین دبن درو سن ژالنگ قوو تھ لبان۔

گندن ول۔ شرو چھ سمجھتھ اکھ لبر یا لم ہیو مشخص کران۔ تہ امہ پتہ چھ ساری اکھ آب دوان۔ تہ چھ شرو بروٹھے سوچان ز آب گڑھ ہناہ نزد پکے آسن۔ مگر آب چھ اکھ گوڑھ گوڑھ کم دوان تہ وایہ وایہ چھس رکنہ ژراوان۔ یوتانی یم کیشرن دوہن اکھ پوٹہ لیہنہ راوان چھ۔ تہ اد چھ یہ رکنہ یو خاطر تیار گڑھان۔

اصل چھ کنہ لبرچ میشرے بدل یمے گرہ تہ سنگارخ ہیش آسان۔ اکھ چھ رت رکنہ لم، بنان۔ تہ خار باقے جایئن تہ چھ یم وسونس کنہ جایہ رکنہ لم بناوتھ پیکان۔ تہ یکوت نرمی سان وسون اکھ سمجھتھ تھوڈ آسہ یہ رکنہ لم تیلات چھ شرن ہندہ خاطر جادے میزوار آسان۔ شنس پیٹھ تہ چھ دسونس کھیر ژراونہ یوان۔ وہنی چھے یہ اکھ ہم کھیل بنے ہیڑ۔ شرن ہندہ خاطر چھ پارکن منز ہیچوی کھیر پوتر بناونہ یوان۔

۷۔ کوہ لہ کیتر

زان تہ مسداہ۔ لوکٹین لہ کٹین پانٹر شئے وہرن شرن ہند کندن چھ یتہ۔ امہ سیتو چھ اکھ چہ حرکت منز ضبط یوان۔ تہ شر چھ

پنہ کامیابی پیٹھ خوش گڑھان۔ تہ پتھے کنہ کامیابی حاصل کرنہ چھ
کوشش ناکام گڑھو گڑھو تہ بردہ تہہ پکناوان۔

گنڈن ول۔ سوم کتر کھنچ ہناہ چھ نہ پوان یوسہ کنہ پیٹھ
رٹھ بیہ اکہ لعہ کچہ کنہ سہ تہ واہ واہ آندو کنہ ڈگتھ رہ پہ شب
ہش گول چھے پوان کرنہ۔ تہ کنہ کولہ ہندس سنوزس زشہ بیتین آب
سوم تہ سوت رفتار وول آسہ، چھے پوان یہ کہ لہ کیتہ نہ پیٹھ سہتی تہ
نیٹھس ہمسایہ دوہ یہ اونگچہ ٹینڈ سہتی ہیو آندو کنہ رٹھ تہ نیٹھ
ہنا اکہ آندہ بچھ پیٹھ پیس آندس تام آہ پیٹھی پیٹھو ساوہ ہیو
تارنہ اکی کشہ سہتی۔ اتھ گڑھ نہ دوہ یہ طرفہ یانے پیٹھو مہ طرفہ
سڑیہ گڑھن سو کیہ پوڑ کامیابی۔ گھوڑ گھوڑ پیچھان اگر گنہ جس
تہ مگر تونہ چھ اپور تر لازمی۔ اتھ چھ "بیکہ تار" تہ وانان۔

۸۔ گرس

زان تہ مداہ۔ یہ چھے وندس کھٹھین منز عوہ من کنہ نہ یوان
پانز پیٹھ اٹھ دہرن شرن ہندگنہ ن۔ امہ سہتو چھ گری سند شوق
شر پکہ کران۔ یس نہ بچھ کنہ گرس کھٹھن ممکن بنہ اد نہ آسہ کنہ یا
نہ کھتہ ہیکنہ کنہ۔ تہ بیہ چھ شر گری سوار ہنزا ابتدائی تر بیٹھ لبان
تر تہ چھ اکھ اکس بکار پنہ خاطر تہ پانس کانہہ تہ تکلیف منہ خاطر
آمادگی لبان۔ تہ وندس منز گندہ نچ ضرور رکھ تہ چھے پوڑ گڑھان۔

گنڈن ول۔ اکھ شر چھ اتھ تہ کوٹھی دتھ تہ پتہ پتہ کوٹھی
تہ تھوڑ رٹھ کھور پتھرس دوان تہ گری آہ شانہ دار رکھ روزان۔

یٖتھ پیٹھ زٕن بیاکھ شُرکھسان چھُ۔ گرُہٕ سیٚندٕ ہٲٹھٕ اَکھ زنگ ہوکٕنُ تہٕ بیاکھ یوکٕنُ تراوٕتھ اَدٕتس لُگٕوتن پنٕنٕ کھوٚہٕ یٖتھرٕ سیٚتھ سوارٕ کھسن دول شُرچھُ بیٚسیٚس یانے گرُس اُسس شرزاوٕچ پہٕنٕ ڈوٗرہش تہٕ تراوان تہٕ پانس کٕنُ دوٗگنٲوٕتھ رٲٹان لاکم ہش۔ پچھے کنٛہٕ چھُ یم وارٕ وارٕ اَکھ اَرکس سوارٕ ہٕ دِوان۔

۹- ووہٕٹھ

زان تہٕ مُلاکا۔ یہ چھُ وٚندٕک تہٕ تہٕ رٚتہٕ کالیٚک تہٕ گیٚندٕن۔ یہ چھُ اَندٕرٕ کنہٕ تہٕ یوان گیٚندٕ نہٕ تہٕ نیٚبیٚر تہٕ۔ جسمانی ورزشہ علاوٕ چھُ اَمہٕ سیٚتی کوہٕ ٹھیٖن تہٕ زنگن مُنز خصوٗصن تہٕ باقے تانٕ مُنز عوٗمومن دَرسہٕ یوان۔ سیٚٹھا ٹھدٕ پیٚٹھ ووہٕٹھ تراوٕتھ وقتٕ ضرورٕ وٚرٕتھ بچاو کرٕ نیچ تہٕ چھُے تہٕ بیٚتھ میلان۔

گیٚندٕن وَل۔ گوہٕڈٕ گوہٕڈٕ چھُ شُرُع گرن مُنز نھٚزٕو حالیٚ پیٚٹھ ووہٕٹھ تراوان۔ تہٕ پٕتہٕ پٕتہٕ چھُ نمبر نمبر تھ کنہٕ ساتہٕ زٕور شرٕی سمان۔ تہٕ اُتی اَرکس وارٕ وارٕ گوہٕڈٕ یٖڈٕ وارٕی سارٕ وٚرٕتھ تھاوان تہٕ اُمس پیٚٹھ ووہٕٹھ تراوان۔ پٕتہٕ چھُ سہ وارٕ وارٕ گوہٕڈٕ گوہٕ ٹھیٖن تہٕ کھوٚ نوٹن پیٚٹھ پٕتہٕ اَکھن تہٕ کھورن پیٚٹھ گرُ ہیوٚ کرٕتھ روزان تہٕ اُمس پیٚٹھ چھُ شرٕی تجربہ کرٕتھ تہٕ حال گرٕ ہٕ ووہٕٹھ تراوان۔ اَمہٕ بدل چھُ زٕ شرٕی دوہٕ تہٕ طرٕفہٕ اَکھ رز تہٕ رٲٹان۔ گوہٕڈٕ بون بون تہٕ پٕتہٕ چھُ وارٕ وارٕ نھٚزٕ راوان۔ یٖمہٕ پیٚٹھ باقے شرٕی وارٕ وارٕ ووہٕٹھ تراوان چھُ۔ یُس یوت جَل جاو ٹھدٕ پیٚٹھ ووہٕٹھ تراوٕتھ ہیکٕ تس چھُ تیوٚتے زٕرٕ یوٚپ، شاباش تہٕ مرحبا باقے شرٕی

کران۔ سارِ دیے کھوتہ ہاوِ تقدِ دوہ ٹھ ژاوَن وول گو "دوہ ٹہ پہلوان"

۱۰۔ پتنگ بازی

"زان تہ مسلہ" : یہ کھیل چھے کہ وانسہ ہنز بشیر منز یہ چھ ریتہ کالی گنڈن۔ امہ موسم گڑھ آسمان صاف آسن۔ ینہ چھے اکھ کاری گری ہنز عمل۔ شرس چھ پنبس کرنس تہ ہوہ یکس اٹھ روٹ کرنس پیٹھ پڑھ آسان۔ بے زوہ کاغذ پرزس منز پنہ ہوہ نر یہ ستو زودار جانور ہنز کیفیت ہش پاد کرتھ چھ پتنگ بازس پنہ عقلہ تہ اٹھن پیٹھ اکھ بروسہ تہ اعتماد پاد گڑھان۔ گنہ ساتہ اچانک موسمس یا ہوہ س منز تبدیلی پنہ کنہ بیلہ پتنگ گنہ حادثہ تہ شکار گڑھان چھ۔ شرس اگر زن افسوس گڑھان چھ مگر تو تہ چھ تس قودرتی حادثن مہند امکان بہان۔ تہ سہ چھ تم ژالنگ قوہ وتھ پانس منز پاد کرن تہ ہیچھان۔ کامیابی پیٹھ چھے اکھ خوشی تس حاصل سپدان۔ اتھ چھ واریاہ بڈھ انسان تام گندان۔

گنڈن ول۔ سفید یا عموماً رنگ دار چھت کاغذس چھ آنچھ دہ باہ" کھول مربع بناوان۔ امہ پتہ چھ اتھ اکہ کونہ بیٹس مخالف کونس تہ بیہ کونہ بیٹس مخالف کونس پھلہ دار زاوج کیجو ہش یا ہاتسہ تیج ہش ماپ کرتھ تھاوان یتھ یہ ہناہ تر کرو ہیوہ روز مگر لوڑ رسانے۔ یتھ کنو ہیو ◇ یا چھس اکھ تیج اکہ کونہ بیٹس کونس کمانی آپہ میچ ژاوان۔ یتھ کنو ہیو ◇۔ امہ پتہ چھ سے منز سس اتھ پن گنڈان مگر زاوِل ٹیکسہ پن۔ سہ ٹیکسے چھے اٹھس منز روزان تہ

اَتی چھ کُنہِ تھرٕ رَس بامَس پَشَس یا تھَدٕ بِس ٹینگَس کھُسیتھ وارٕ وارٕ
مِنیوٗرکُن نٔراوان۔ یہٕ چھُ سبٹھاہ تھوٗد کھَسان۔ یوٗت تھوٗد کھَسہٕ
تیوٗت چھُ پتنگ باز خوٗش گڑھان۔ عام طور چھُ یہٕ بڑٕ دٕگر پتے دوٗے
لوسنَس تام گِنہٕ یہٕ یوان یِلہٕ زَن اَختابہٕ کھَنَس کُن ڈوٗلمُت آسہٕ
تہٕ اَچھَن مِنیوٗرکُن وُچھَن وُچھَن ٹکرَ لگہٕ یہٕ تہٕ پتنگ روزِ نظرٕ تِل۔

۱۱۔ رَزٕ لمٕ لمٕ

زان تہٕ مُدٲا۔ یہ چھُ رِتہٕ کالی گِنڈُن تہٕ ءٲدانَس مَنز گِنڈہٕ
پِنہٕ دول۔ اَکھ چھُ شُرٕ پِنہٕ آسہٕ تہٕ بڑٕ چھُ بَرنہٕ گِنڈان پِنہٕ مِسایہٕ
اَمہٕ سِستی چھُ جِسمَس مَنز ءٲرَن تہٕ مَژھَن طاقتھ گڑھان
نرَن زنگَن خوٗب واش نیران۔ طاقتک خزانہٕ چھُ بڑان۔ کامیابی
پیٹھ چھےٕ فرحتھ میلان۔ ناکام گٔژھتھ تہٕ چھُ جد و جہدٕ ک جذبہٕ
تیزان۔

گِنڈَن وَل۔ اَکھ دٔر پَہَن گزٹہ باہ[۱۲] زیٹھ رَز چھےٕ
یوان نیہٕ۔ یُتھ زَن گِنڈَن وٲکی پاہٕ وٲکِنہٕ زٕ دٔری بنٲوِتھ
دوہٕ یہٕ طرفہٕ پانَس پانَس کُن لمان چھ۔ کینٹرَس کالَس چھےٕ سبٹھا
ہمیلہٕ دال تہٕ لمٕ لمٕ لکان اور یور۔ اٲخر چھُ اَکھ دوٗر اَکھ پانَس کُن نِنَس
مَنز کامیاب گڑھان تہٕ سے چھُ "رَزٕ لمٕ لمٕ" زینان۔ گِنہٕ سات تہٕ چھُ نہٕ
سبٹھا ہَس وَتنَس لمٕ لمٕ کرٕتھ گِنہٕ دوٗر زینان۔ دوہ نوٗے چھ برابر
روزان۔ اَمہٕ خاطرٕ چھُ عوٗمومَن وقت یوان مُقرر کرٕنہٕ زٕ پیٹھ
کالَس تام ہیکَن تم لمٕ لمٕ کرٕتھ۔ زیوٗن کانٹہٕ جان مے تہٕ بَتیلہٕ گیہٕ

دوہ نوسے برابر۔

۱۲۔ چھیت چھت مہل

زان تہ مُداہ۔ یہ چھُ عوّمن وند گنڈن تہ اُنڈر کنہ چھ گٹھین منز بہتھ زشرو گندان۔ مگر لہ کہ چھ یمے پانہ اُٹھ وُہرے شرو۔

امہ کنہ تہ چھے اکھ اُکس سیتھ اتھ ملیتھ کام کرنک تہ اُکھ اُکس شد بور ژالنک جذبہ ہران تہ یتھ کنہ روزتھ چھُ گوہ یہ کھوہ گوب بور لوڑ راوتھ تلنج وتھ اُتھ یوان۔

گنڈن وَل۔ نہ شرو چھ اکھ اُکس کن بتھ کرتھ یانے روبرو بہان۔ اکھ چھُ پنین زنگن داش بروٹھ کن کران تہ دوئم چھُ تس کھورن پیٹھ ژ کچ تھاوتھ بہان۔ تہ یہ چھُ پنج کھور نیبر رنتھ باویو تہند یو پیٹھو تس تہ پنین کھورن پیٹھ تلان۔ پنہ دوہ شوے دوہ شوے نر چھے یم اکھ اُکس پندین پھیکین پیٹھ ترآوان۔ تہ پیر اکھ اُکس تھتھ کران۔ امہ پنہ چھ یم اکھ اُکس پانس کن لمان تہ اکھ چھُ گوہ ڈنکہ در دوئم یمس کن نمان ہیوتہ کھورن تہند پیٹھ دوہ تھان تہ دوئم چھُ پتھ کن پتھر سیتھ تام کمبر لاگان تہ یکدم چھُ دوئم دوہ فی اُمس پانس کن در کران تہ یہ چھُ دوہ فی یمس کن ہیوتہ نمان۔ پتھ کنہ چھ یم "چھیت چھت مہلس گنڈنا" کرے کرے اکھ اُکس امہ طریقہ تلان ترآوان۔

۱۳۔ پیئنڈ گنڈن

زان تہ مُدّاہ - یہ چھےٕ لوٗ کٹٕن شرٕن ہنٕزے ادت گنڈنہ ہَن تہ ریتہ کالی عوٗمومَن گنڈنہ یوان۔ اَمہ سیتھ تہ چھےٕ ورزش گژھان۔ تہ اُلچھ یا لورِ ہنٕز ژٕنجہ سیتھ کاتھہ چیز مُناسب مُقامس واتناوٗن چھُ ہیچھنہ یوان۔ زٕرٕن ہنٕزٕن حرکتٕن اندر چھُ اکھ ضبط تہ مُناسبتھ یوان۔ حِس، ہوش تہ وُزھ واری چھ پاٚد گژھان جسمہ چیٕن حرکتٕن منز۔ فٹ بال، کرکٹ بیتر گنڈنہ خاطر چھ شرٕی سیتھ زٕمٕن تیار گژھان۔ ہیم زٕن از کل چھ اہم کھیلہ چھےٕ۔

گنڈٕن ول۔ گوٗڈ نیٹھے چھےٕ اکھ پیئنڈ مہیا یوان کرنہ۔ یہ کیاہ چھےٕ؟ بٹ وٹھ اُس پیئنڈ دٕجٕن ہنٕز پیوٗ ٹھُس پیٹھ لدٕتھ گول ڈلہ ہَن ہِش یوان بناونہ۔ وونہ چھ ربڑ چھ مختلف قدٕچھ پیئنڈ بازرس منز مُہیا۔ شرٕن ہنٕدٕ چھ زٕ دُری بنان۔ پیٹھ دٕرس اکھ زیٹھ ہیتھ۔ اَمہ پیٹھ چھ ہیمن دوون زٕٹھٕن اتھ زٕ لٹھ گز، باہ گرہ زیٹھ اتھٕن کیتھ آسان ہیم چھ بُجھ ہناہ کھٕرسان گرٕتھ ہیوٗ آسان زنتہ Bat اَمہ پیٹھ چھ ہیم اُنی کیتر ژراوان یانے اکھ لوٗ کٹ گول کیتر ہَن چھ ہیوٗر لایان اکہ انڈہ چھ اتھ کیتر تھوٗ کرٕ مرٕیہٕ کران۔ اکھ چھُ رٹان خوشک طرف تہ بیا کھ اوٗدر طرف اتھ چھ وَنان تاچھ تہ اوٗبرٕ۔ اکھ شخصاہ چھُ کیتر ہیوٗر کٹ لایان وَنان "اوٗبرو تاپو دوگو اُہی" کیتر پیٹھر پیٹھ پیٹھہ دریک روٗٹمت طرف ہیوٗ رکٹ روزِ سُہ چھُ گنڈٕن شوٗرو کران۔ دوونے دُری چھ تیار گژھان۔ گنڈن والہ طرفک زیٹھ چھُ پیئنڈ لٹھ سیتھ ژنہ ہا ژراوان

بیٹیہ طرفک زیٹھ چھ پنٹی ساری باج ہیٹھ ہیم پنس طرفس چھکرتھ چھ آسان، کوس روزتھ آسان۔ اتھ ماڈاتس چھ منرس پنڈ یا رکھ ہیش کھنتھ آسان زِ حصہ کرنہ کہ غرضنہ دوون طرفن ہیٹھی حد کشٹنہ موہ کچھ تہ چھ کیتھہ فاضلہ مقرر کرتھ رکھ دنہ یوان۔ امہ پتہ پیلہ پنڈ دوہ پس طرفس کن تران چھ دو دویم طرفک زیٹھ اگر کامیاب کو، چھ اتھ واپس ژنڈ دتھ اپور تاران۔ پیٹھے کنو چھ اتھ اوپر پور ژنجہ امکان تہ یمہ ساتہ یہ پنڈ پنڈ پتر تھ بیٹیس طرفس پننہ طرفہ چھ چھ رکھ نیبر گڑھ کانہہ بوج رٹھ تھ یا واپس زیر دتھ ہیکیس نہ، اتھ چھ گول کھسان۔ پیٹھے کنو چھ شری اتھ گندان روزان۔ پیلہ اکس طرفس گول چھ گڑھان سہ چھ بیٹیس طرفس تران تہ زنین دول چھ ہارن والین ہندس طرفس کن تران۔ یانے اکس دریس چھ بیٹیہ درنگ راج گڑھان۔ باقی باج چھ پنڈ زیر دوان زٹھس کن تہ اتھ پنڈہ نیبر گڑھ ہنہ نش یا گول گڑھنہ نشہ بچاوان۔

۱۴۔ گرنس گندن

زان تہ مداہ۔ یہ چھے لوکٹین پانز شے دہرن یا ژدہرن شرین ہنز کھیل تہ ریتہ کالہ گندنہ یوان۔ امہ سیتی چھ شرس ہوش یوان۔ اتھن منز تہ کانہہ چیز پنس ضبط تس تل رٹھنچ ابتدائی تربیت ہیش چھے امس حاصل گڑھان۔ موہ حتاط روزنک حیس تہ چھس پھانچھلان۔

گندن دل۔ یہ چھ اکھ موتولی کور آسان شستر کانہ ہنند اٹھ پیٹھ بہن گرہن تام کھول۔ تر یہ چھ اکھ شرسوہ وتہ پیٹھ

زاڈی ہِ لورِ سیتو پکناوان تتہ چھ عام پاٹھ خمہ دار موٹ گز کھنڈ زیٹھ
اکھ شُستر گاڑی، اکھ کُن ہناہ پھساوِتھ پکناوِنس تتہ اکھ تس تل روزنس
منز مدھ کران۔ یتھ کنز ہیوہ

۱۵۔ بی تک بطخو

زان تہ مداہ۔ یہ چھ واریاہن شرین ہُنہ اکھ لوکٹ
گندن۔ تہ ریتہ کالس منز واریاہ شرک بیلہ پکوئہ سمان چھ منز ہی چھ
ریتہ گندان۔

اہ سیتو چھ شاہہ زیوٹھ ہ منج تربیت میلان۔ بٹیہ چھ
دوہ دوہ سیتو ورزش تہ گژھان۔

گندن وَل۔ شرک سُتھ چھ اکھ گول آہ بناوان۔ سیتو شرک
آسن تیلت چھ آہ بوڈ بنان۔ تہ اکھ شُر چھ گوڈ تہ یتہ تمس لگہ
بیوٹھمت شُرتہ پچھے کنز بروٹھ کن وار وار وہ ہان تہ اکھ آرس
اندہ اندہ درمیانی رفتار چہ دوہ پیٹھ اکے سے شہس پیٹھ "بی تک بطخو"
بی تک بطخو" کران گژھان۔ پننہ جایہ تام واتان۔ اگر آہ لوکٹ اوس
تیلہ چھ یوان مقرر کرنہ دوہ یہ لیٹھ، تربیہ لیٹھ گژھ اکھ شُر یہ عمل
ہیکن کرٹھ۔ یس یس زینہ سہ گو بوہدوار۔ باقی چھ تس تس ژرہ پوپ کران۔

۱۶۔ دُزونگ

زان تہ مداہ۔ یہ چھ دنڈہ ریتہ گاڑی کنڈہ یوان۔ اندر کنہ

تہ بڑس کھٹس منز تہ، تہ عام طور نیبر کنہ۔ اکھ اندر چھ سبق لگان ز
پٹھ کانہہ ہیکہ کمی تہ چھہ میر آسنہ باوو جوڑ بیٹھس سیتو زلھ کانہہ
کام اندواتناوٹھ یا کانہہ منزل طے کرٹھ۔ اکسند اکھ تہ بیے سند
بیاکھ چیز زلھ ہیکہ جان تہ کارآمد جوڑ ج صورٹھ اختیار کرٹھ تہ لوکس
تہ محبتس لگہ سگ۔

گندن ول۔ ز شعر ہو، اکھ چھ دو چھنو تہ اکھ کھوور
زنگ ہیوور رمان۔ تہ پتھ کنز دو چھن تہ کھوور اکھ چھ دو نوے اکھ
اکسند پھیکس پیٹھ تھوان۔ اکس چھ کھوور تہ دو یمس دو چھنو ز
الاشنز روزان۔ یم چھ دو نوے بیک وقت لونگ لونگ زلھ ہیو
پکان۔ گوڈ گوڈ چھ پہ مشکل گرزھان تہ پتہ چھ یم تھرو بہ کار بنھ
واریاہ دور نام پکھ ہیکان تہ اکھ منز کامیابی حاصل کران۔ پتہ چھ
دون دون پٹھ نے جورن مان مان لگان کانہہ نشانہ مقرر کرٹھ
چھ تو تن واتن آسان یعنی ہ جوڑی بوٹھ واتہ کامیابی سان۔ سو چھئے
زینان۔

۱۷۔ ژونگ

زان تہ حد ۱۵۔ یہ چھ مادائی گندن عام طور نیبر کنہ گندنہ
یوان۔ اکھ منز چھ لوکٹیو وراے بڑی تہ چھپہ نوان۔

ز انسان کاری گری سان زلھ چھ اکھ نو شکل صورٹھ بناونج
ہونز ہیچھنس گوڈ کران۔ جسم تہ باقے تان چھ آیند پیش پنہ وول
کانہہ تہ ہجر کجر، یا ولیٹ جار ژالنگ تجربہ لبان۔ بے تو وزن صورژن

اندر تو وزن بہ قرار تھوون تگس چھ دس دوہ تھان۔

گندان ول۔ ۲ زانی چھ اکھ اکس کن تھر پھیرتھ اتھ ۲
بہ ڈھٹھ کن نیمہ تھ پتھر ستھ ڈکھراوان۔ اکھ چھ پتھ وآری پنہ زنگہ
بیس شان پیٹھ لدان تہ پھیکین تام کھہ روانناوان تہ بیاکھ چھ
دوہ نی دوہ یمہ سندیو بادیو نیبیرے کوشش کرتھ اس زنگہ پتھ وآری
شانو پیٹھ پھیکین تام وانناوان تہ چھ دو طرف کلہ کرتھ چار یا چھ
پنس صورتھ ہش بنان۔ تہ اکھ چھ پیمو منز، خاص کرتھ گھ ڈنیک
زنگہ لدن وولے، تہ کیا ذتھو پنس زنگن منز تھچھ چھے جادہ آسان
بیس پانس کن لمان تہ یم چھ دوہ نوے کینشن کرن تام پتھے کنے پکانے
تہ تجربہ بہ لبان۔ پتہ پتہ چھ اتھ تہ مان لگان۔ تہ حد مقرر گرتھان۔

۱۸۔ دمبکھ

زان تہ مداہ۔ یہ چھ لوکہ پیٹھ پتہ راہ شراہ وہرن تہ
تہ نتہ تمہ تہ بڑین انسان مہند کندن۔ رتہ کا لس منز ے گیند نہ
ہیکان یتھ۔

امہ سیتو چھ شاہ بند کرتھ یا ہوا بغار تہ کینشن کالس
روزنس حال گرتھان۔ اگر سہ وقت سبھاہ کہے تہ آسہ، بیہ چھ
آبس ٹل ژھا یہ روزتھ ہیکن تہ تگان۔ پھٹھ ہتھ چیز کھا لتھ دیرنج
تربیت تہ تجربہ تہ چھ حاصل گرتھان۔

گندان ول۔ کھہ لہ یا دری یا دس سنزرس یا گرہ ہمہ منز چھ
شرکہ دوری پلو کرتھ دوہ تھ دوان نستہ کھوور اتھ تھپ کرتھ تیتھ نہ

زور سان نشتہ کنز آب گڑھ نکوارِی شاہ ہاہ ہنچہ رگہ یا نارِی بند
گڑھن۔ یمہ یسہ تو دم گڑھنگ جادِ خطر چھ۔ امہ پتہ چھ آبس
تل روز پنج ویت و تیت کو شش کران تہ اد چھ پاٹرن پاٹرن اٹھن
اٹھن منٹن دمبکھ دِتھ آبس تلے روزِ تھ ہیکان۔ اکھ تہ چھان مان
تہ شرط شرط لگان زکس روزِ جادِ کالس چھ کنز۔

۱۹۔ رزِ گندن

زان تہ مداہ۔ یہ چھ لعہ کیٹھ شرِ اندر کھٹس منز یا آنگنن
مادان منز گندان۔ رہتہ کالہ کیٹھ وندس اندر۔
امہ یسہ تہ چھ پنپنن حرکرٹن پیٹھ یادِ مطابق ضبط روزان۔
گنس زنس تہ چھ اکھ گندن مہیا گڑھان۔
گندن ول۔ اکھ شر چھ رز تیشز پیٹھ انان یتھ سہ پنپہ
کلہ پیٹھ دوہ یو اتھ کنی گلن پتہ یا بروٹھ دِتھ ہیکہ تتھ کنز زامہ
دائیر منز بکھ شہ اتھ گلنہ یسہ تو دوہ ٹھ تلتھ پنج دوہ نوے کھوہ تہ دوہ ٹھ
تلتھ تہ اتھ منز چھ پتہ پتہ شر تیوت ماہر گڑھان زبوزنے چھپنہ تکان
تہندِ وڑھ یسہ تو پیاری انی امو رز ہوہ تہ کلہ پیٹھ تہ ہوہ تہ دوہ ٹھ
تلتھ کھوہ تو نو اتھ تہ چھ پتہ دوہن شرن گہ ساتھ مان لگان۔ وچھنہ
چھ یوان ارسہ رشٹس یادوہن منٹن منز کس شر گڑھ دوہ تہ یا حرگڑھ ہیکہ
گرتھ یس جادِ کرسہ گو زنین وول۔

۲۰- زلہ گر

زان تہ مُداہ ۔ یہ چھُ صرف لوکٹین لوکٹین شرُن ہنڈے گنڈن۔ اندر کنہ کنجھس منز تہ تہ نیبر کنہ تہ گنڈنہ یوان۔ رتہ کالہ یا وندس منز پننہ پننہ حالۂ مطابق۔

اٹھ منز تہ چھُ لوّ ہے اکھ اُکو سندہ خاطر کینژھا کرنک جذبہ پوشید۔ محدود ذریعین منزے غاۂ ممکن سہولیتژن ہنڈ ہم کرنہ چھ وتہ ژھانڈنک ول مولوم کرنہ چھ صنورژ کرنہ ہیچھنہ چھ ممکن بنان۔

گنڈن ول۔ اٹھ چھ ترٹے شرُی کنڈان۔ اکھ چھُ وودتہ روزان تہ ببا کھ چھُ اُمس شانہ سیتی نیمٹھ کلہ دوان تہ تہ ہتژن ترین پننہ اٹھو ٹھیچھ کران شاہ گرُی سندی پاٹھ دائرتھ تہ ترٹیمیں چھُ اُمس شانہ پیٹھ کھسان تہ ہم چھ پکان۔ تہ ترٹیمیں چھ سوارُی لگان۔ وار وار چھ ہم ترٹنوے اکھ اُکس کنہ مخصوص فاصلس تام سوار دوان۔ اَدہ داہ گنہ یا ہوہ کرہ یا جاد مُقرر کورٹ منزل اُسخن۔ اٹھ چھ شرُی زلہ گر یا ٹانگہ تہ وان۔

۲۱- کنہ سوارُی

زان تہ مُداہ ۔ یہ چھ لوکٹین شرُن ہنڈ لوکٹ یہ تہ گالی گنڈنے عوامن۔ اکھ اُکس ڈوکھ مہیا کرتھ مہ پکون تھوہنچ چیہ ہن چھ بڑان۔ لوکٹ کھوہ تہ لوکٹس موہ لہ کس چیز تہ چھ کام مہینہ پنس کن کل بڑان۔ امہ سیتو۔

گنڈن وَل۔ اَکھ لہٕخ بہٕنٛ پوٚنٕر کنٛہ چھ یوان بہم کرٕتھ۔ یہ چھ دوٚن شرٕپن مُہٕندٕ کٕشُن۔ عادتن یا اَنگنٕس مٕنز چھُ اَکھ شُر کنہٕ پیٹھ کھور تھاوان بیاکھ چھُس شاہٕ دٕھ شانٕ سیتو یا کوم کرٕتھ بٕڈھٕ ٹھٹھ کُن وَکہٕ رٹان تہٕ کنٛہ چھٕ بٕڈھٕ ٹھٹھ کُن وَکہٕ رٹان۔ تہٕ کنٛہ چھ بڑوٚنٹھ ٹُن کُنٛہ کھرٕ یکان تہٕ ہٕمس چھٕ سوٚاری لگان یُس اَٹھ پیٹھ کھور تھاوٚنٹھ چھٕ آسان۔ پتہٕ چھ ہٕم وارٕ وارٕ اَکھ اَکس یہ سوٚاری دوان کاہٕ مُخصص مٕنزلاہ، مانٹھاہ مُقرر کرٕتھ۔

۲۲۔ تُل کتر گرٕہٕنٛ

زان تہٕ مُداہ۔ یہ چھ وٚنٕہ گنڈن خصوصن پیٹھ تُل کتر آسیہ لوٚگٕت۔ اَمہٕ کنٛہ چھ بٕہٕنس مٕنز تہٕ یا موٚقع پیٚرس تہٕ دلچسپی ہٕنز رنگہٕ مَن تہٕ صورٕتٕ ترٕہٕن دٕھتھ کار آمد بناوٚنٕ مٕنز اَہٕیچھن مُمکن بنان۔ سردی ہٕندٕ زالنٕ برداش چھُ پاٚٹھ گرٕہٕنٛ مُمکن بنان۔

گنڈن وَل۔ اَکھ شُر چھُ پٹھ تُل کتر ہٕ پیٹھ ہوراہ پُچھراہ اَنان بُجھس کُن۔ اَمہٕ پتہٕ چھُ کانگر مٕنز کنہٕ پھوٚل لہٕ کٹ پہٕن نارس مٕنز ترٕاوُن ترٕاوان تہٕ پتہٕ چھُ یوٚہٕ اَتھ تُل کتر پیٹھ اَکہٕ اَنٛد پہٕن ترٕاوان۔ یہٕمہٕ سیتو اَتھ زوٚد چھُ گرٕہان۔ تمہٕ پتہٕ چھُ اَتھ دوٚ یمس چھٕس پیٹھ کھائیتھ زٕدس مٕنز کیچ ترٕاوان تہٕ پھر ناوان دوٚ یمس پیٹھ رٕیٹھ۔ یہ گے تُل کتر گرٕہٕنٛ۔ سوٚم پکہٕ خاطر چھُ شُر یمن دوٚہ نوٚنی پوٚہ ترٕن سٕتی مٕنز سہٕ تہٕ تتہٕ کنہٕ پھلہٕ سیتو زوٚد کران تہٕ یمن مٕنز پتھرس سیتو کیچ ٹھکیتھ پیٹھیم پوٚتر پھروان۔

۲۳۔ اِستنبارے

زان تہ مُداہ : یہ چھُ داہ باہ وُری تام وأنسہ ہیشدین شرُن ہیشند کنڈُن تہ ریتہ کالی عام طور گنڈنہ یوان۔

اَمیتک چھُ در اَصل اَکھ خاص پوٗت منظر۔ یہ چھُ پُرانہ آکہ سماجی رسمک نشانہ یا نوٗمونہ ہیوٗ لوٗن تھاونہ آمت۔ یتیلہ زن موردن کنہ کاٹھس پیٹھ تُلیتھ زالنہ آسہ ہن زوان۔ تہ "استنبارے" چھُ در اَصل نوٗمن دوون لفظن ہُند ژٹھ واٹھ کرِتھ ژھوٗٹ مثیل "اُسو تھ" تہ "انبار" یانے "اُڑی جن ہُند انبر"

گنڈن وَل۔ زِ شرُو چھ اَکھ اَرکس روبرو روٗزِتھ وودنہ اَتھن پانہ وأنی جو مکھیر کران تہ تریمیس چھ دَپان زِسہ کھسہ یمن اَتھن پیٹھ۔ تہ کنہ خاص دوٗری رَس تام چھس پکناوان یہ وَکھنے کران کران ۔

اَکھ چھُ وَنان "استنبارے" بیاکھ "ٹاریوٗ ٹینوٗ" گوٗ ڈٹینک" تہ چھکھ راہِ" دوٗیم" روائی" گوٗ ڈٹینک" آنس زوہ چہ" دوٗیم" کھیوائی" گوٗ ڈٹینک" مے نہ کھنڈاہ" دوٗیم" دِوائی" پیٹھے کنوٗ" آنس نابد کھیوائی" " مے نہ ہَنہاہ دِوائی" تہ ریتہ چھ یم وارِ وارِ اَکھ اَرکس پیٹھے کنوٗ تلان تہ ریوایتی یادگاری تجربہ زندہ تھاوان۔

۲۴۔ لانگ

زان تہ مُداہ۔ یہ چھُ وندہ ریتہ کالہ اَندر کنہ تہ کنہ عدس

تام تہ نمبر تہ گنڈ نہ یوان۔ خصوصن پتہ پتہ تجربہ گٹہ حصہ چھ پہ نمبر
گنڈ من جان تہ ضرور ڈوری۔ سارہی تان چھ تو وزن تہ نرمی لبان۔ اڑہ چھ
نرمان۔ انسان چھ وار یا ہن موقن پیٹھ حسب ضرور ڈرتھ بچاو ہیکان
کرتھ یا بکار لگان۔

گنڈن وَل۔ گوڈ گوڈ چھ اکھ شرگری اَنگ تر بیٹھ لبان۔
گنہ دیوارس یا لیہ کن کلہ پتھر دتھ تہ اکھ ڈگھر اوتھ زنگہ تیوڑ کن
کرتھ پتہ وآری وہ دہ روزان۔ پتہ چھ وار وار نمبر نمبر تھ ماڈان منز
ڈکھ وراے تہ سے منز بس کلس پیٹھ، اکھ پتھر دتھ کھڑا روزان تہ
پتہ پتہ اتھن پیٹھے کینہ قدم پکان۔ اڑ چھ دہ دن یا ترہ ن مان لگان
زکس ہیکہ جاڑ پیٹھ کنج پکھتھ۔ اکھ چھ وان لانگہ پکن۔ پتہ چھ
وار یاہ شری لانگہ روزی تھے زنگن ہنز کھیلہ کران۔

۲۵۔ راجا جی راجا

زان تہ مداہ۔ یہ چھ دراصل پرانہ ریوایتک اکھ یادگار۔
بیلہ زن کانہہ پاریم راجہ بیتہ آسہ ہے اڑ یا پٹھان یا سکھ۔ بیلہ زن
راجس کوٹال ژورن ہنڈ پنچ خبر آسہ ہے دوان تہ راجہ آسہ ہے ڈول
وآیتھ پہر درن خبردار کرنک حکم دوان۔

گنڈن وَل۔ شری چھ اکھ اڑ گول وآیر اتھن تھپہ کرتھ
بناوان۔ اکس جاپہ ژھین تھوتھ چھ زیزو اور یور مقابل روزان
اکھ چھ آیار ہو اژان۔ تہ دچہ سیتو ژنڈ اکھ تھپن تل دوان۔ تہ تلی
نمبر نیران، بیتیہ یوان اندر تہ پتہ بیتیہ طرفہ نمبر نیران۔ مقابل

ژھینس بیٹھ ہ زٹی چھ اوریور ہیتہ کنہ کنہ باتھ کران۔ اکھ چھ وان "راجا جی راجا" بیاکھ چھ وان "کیوں راجا؟" گہ ڈنیک چھ وان "چور آیا" دوئیم یانے راجہ چھ وان "کس راہ سے؟" گہ ڈنیک یانے کٹوال چھ وان ژھینس کن ہاوتھ "اس راہ سے" راجہ چھ وان "اچھا ڈول سے" کٹوال چھ کران "ڈنو، ڈنو، ڈنو، ڈنو" تہ سارے چھ یہ دور یا دائیر پھیرتھ کران۔ یانے کٹوال چھ پٹھ واری پھیران تہ سارے سے دائیر س چھ پیوان اُمس پتہ پتہ یمی کرن تہ دائیر ٹنگ کرتھ یہ ژوٗر منز باگ رٹن تہ بند کران۔ اہ وار چھ پتہ سارے "ڈنو، ڈنو، ڈنو، ڈنو" کران آسان۔ تہ ژوٗر چھ ٹھنڈ یوان، سے منز س۔

۲۶۔ ژھانٹھ

زان تہ حداد۔ یہ چھ داہ پنداہ وہرن تام شرن ہنٹد گندن۔ رہتہ کالہ گندنہ یوان۔ اتھ منز چھ کورتہ کنہ ساتہ ژوٗر پاٹھو حصہ نوان۔ ژکر چھ یہ کٹین ہنٹد ے گندن۔

یہ چھ شرس ماہر کران دری یاون ترنگ، آبس منز وقت ضوٗر وکرتھ پان موٗ حفوٗظ کرتھ بٹھس لاگناوتک پھیٹہ وہنہ انسان بچراونک بیتر۔

گندن وٹل۔ شری چھ گنہ کہ لہ منز سنہ تہ سوٗژ رفتار ٹھوٗن واجہ گرہ یہ یا دری یاوس منز کاٹھ گری گری یا جادہ لہ کٹھ بلکل تنگے وسان۔ تہ اگہ بٹھ بیٹس بٹھس تام یا اڈی ہے منز

ڏھانھڙ وايان يا نے ٿھڻ ڪنھ آبس پيٺھ روزان ٿيندي ٿھ ٿم ٽل بھ ڏڻ۔
اڪثر منز ڇھ مختلف قسم ۾ زن تجربہ ۽ ستو حاصل سڀ ڏي ٿيندي ڇھ۔
ھي ڇھڻ ۽ ڏي ڇين ترقي واڻن کيلن منز تہ اھم مقام ٿا ڏان قبضہ
ڇھ ٿيندي ڪنھ:

(۱) بطخ ڏھانھڙ۔ بطخ سندي پاڻھ ڪنھ رنگ آبي تلي ٿيندي
ٿيندي طريقہ سان وايندہ پندہ واجينگ بطخ ڏھانھڙ۔

(۲) لانبہ ڏھانھڙ۔ اڪثر منز ڇھ اڪثر برونھڙ ڪن آبي تلي
يوان وايندہ ٿيندي ڪنھ زبرونھڙ ڪن پيندہ لمبندہ ٿيندي۔ ٿي ونگو ستو ڇھ آب
آب ٿيندي ڪن يوان ڇڏڻ۔ ٿيندہ ستو جسمس برونھڙ ڪن ڏڪ ڇھ
لڳان۔

(۳) ڇڪ ڏھانھڙ۔ اڪثر ستو ڇھ برونھڙ ڪن لمان لمان
آبس ڏ ڇھندہ ڪھوڙ اڪس ٿيندہ ٻيندہ ستو آبس ڏ ڏھ ٿيندي ڏندہ
يوان ٿي ٿيندي ڪنھ ڪھوڙ ستو ٿي۔ ٿي انسان ڇھ برونھڙ برونھڙ لمان۔

۲۷۔ آبي لڙائي

زان ٿي ڪڏاھ۔ ٿي ڇھ در اصل شڪرين ھٿ ڏ ٿيندي ڪاوڙ
جرف اڪ تفريحي ورزش۔ ٿي اڪ اڪس پنيو حرڪڙو ڪنھ پوشندہ
معلوم ٿيندہ ٿي يوان۔ ٻيندہ ٻيلہ واري ياہ شروع اڪس جاءِ ٿان ڪران
ڇھ اتي ڇھ منز ڏي شوڀلہ ھنان ڪران۔

ڪندن ول۔ شروع ڇھ ٿراڪس ڏسان يا ڪندہ ساڻي لوڪ ٿس
پياس پيٺھ پاڻھ ڪنھ ٿي، اڪثر ستو اڪ اڪس آب زور لايان

یا چھ پانڑ واٹی نڑ ڈرکی تہ بناوان تہ اکھ سیتی اوپر یور آب لاپیتھ آہ
لڑاے کران۔

۲۸۔ سیپ ہان

زان تہ مداہ۔ یہ چھے داہ باہ وہرن شرن ہنز کھیل
عومومن ریتہ کالی ہے اندر گنڈ یہ یوان یلہ مادان یلہ تہ کنہ ناتھ
مہیا آسن۔ امہ سیتی چھے سپ کرنچ تہ اچھ سیود کرہ چھنچ تہ یتھ
تہ میلان۔

گنڈن وَل۔ کینہ شرکی چھ شمان تہ داہ داہ دوہ دوہ
کنہ پھلو لہ کیتھ لہ کیتھ سہ نبرتھ پانس نش تھوان۔ امہ پتہ چھ داہ
گرہ، دوہ گرہ یا جاہ دور تام اکھ نشانہ مقرر کمان۔ اہ سہ کنہ اسوتن
محل اسوتن یا کانہ داجو ہش۔ اتھو پیٹھ سپ کرنچ چھ کوشش
کران تہ تربیت لبان۔ پتہ پتہ چھ زاولی نہ کنہ رتھ تہ تمن سپ
کرنچ کوشش کران۔

۲۹۔ فرشال

زان تہ مداہ۔ پتہ چھے شرن ہنز سپ چی تربیت یتھ
ناوان۔ دوہ گو اکھ اندر چھ حرکت منز تہ حد پیوان رتن۔

گنڈن وَل۔ گیتھ کی یا کنہ ہند ہ چھ لہ کیتھ لہ کیتھ پیٹھ
یوان بناونہ۔ تہ امہ پتہ چھ ہم اکس جاہ یہ ہناہ تھز دس پیٹھ
یوان اکس اکھ پیٹھ تشدلہ تھاونہ۔ اندر اندی چھس گرہ ا ژوہ میر

ہیئو دائیرہ پوان ڈیڑھ یا نے گول رکھ۔ آمہ پتہ چھ آسان تہ ژور شروع
یم زن وار وار اکھ کانہہ چیز یا کنہ پھول لایان چھ۔ عام طور چھ
کھوہ ربانہ یا چپینہ کھوہ لایان مگر اٹھ دہ گز یا جادے پہن دور
بہتھ۔ یمو سند ٹھوکر سیتو یم چھ کرنہ بتھ پننہ دائیرہ نمبر اکھ
پیس تہ گڑھ نہ سہ گوز نین وول۔ یمو سند نہ تہ گڑھ، دائیرہ نمبر
تہ کانہہ پیس گڑھ سہ چھ وونہ اڈ لیٹک تہ سہ چھ ہاران۔

۳۰۔ زراعہ

زان تہ مداہ۔ پتہ چھ شرین منز پننس حرکتس اکھ ضبط
آننکے تہ صحی نشانہ یا وہ نیچ تربیت دینہ وولے رکنون۔ دہ وہ ہر تام
شروع چھ یہ گندان۔

گندن وول۔ شروع چھ سمان تہ گندن وائلی گڑھن آسنہ
طاق یانے پاتر یا سنتھ۔ آنچھ جوراہ سنہ چھ حسب ضرورت کھچر
سان کھوڈ چھ ہن پتھرس بیٹھ پوان بناونہ گول۔ پاتر تن منز ہن
چھ آسان (یا گندن وائلی پیتو آسن) پاتر گرہ اٹھ مزر بیٹھ اکھ
اکھ لور لٹھو ہن اتھس منز۔ تم چھ ساری پنیز پنیز لٹھو ہن اتھ
کھوڈ چھ منز اڑ پاوتھ دچھنہ اتھ سیتو زمان۔ اکھ گول موٹ
پہن کنہ پھول چھ یوان اتھ اتھ کھوڈ چھ منز تراونہ مگر لٹھین بیٹھ
ساری چھ اکی آلو یکدم پننس پننس لٹھس تھ کنہ الراوان تہ حرکت
وار وار دوان گڑھان تہ لاند اتھ کھوڈ چھ آندی آندی پھیران۔ ساری
چھ کوشش کران زمیانی نتہ میانی ٹھوکر سیتو گوڑھ یہ کنہ

پھول نیبر ژن لایئے۔ لیشئر یہ کنہ پھول نہ بر نیر تیمو زیون" براے تس چھ یوان زر پوپ بیتر کرئے۔

۱۳۱- یاراتہ

زان تہ مدارہ۔ یہ چھ اکھ اہم چیز۔ یہ چھ لولس پیٹھ قایم یتھ راچھ کران کران سانگے آدمی ذاتھ یتھ کاینا تس ژنژن وو جود پیزتہ سان برقرار تھاوتھ چھ۔ یہ چھ بڑی تہ کران۔ مگر شرو چھ حتل امکان اکھ ژنر پنہ معیار مطابق پورو تران۔ سارے سے زندگی ژر اکھ مرتھ چھ پتہ یہ ژھنان عومومن۔ اوے چھ دیان ے

"یارس موج معہ یہ تہ لکہ ساسا، یار مکود تہ کنہ نہ کانژھاہ"

گندن ول۔ ژ شرو چھ پانہ وانی واد کران۔ اتھس پیٹھ اکھ تھان، مگر بیلہ نہناہ بالیغ آسن۔ لوکیٹھ چھ اکھ اکی ہنز ژھنہ کریژ ژنر کریژھ خم کرتھ ہیچ ژراوان تہ اکھ چھ وتان "ہٹ گرتھ یا واج" تہ دویم چھ وتان "واج" گہ ڈنیک چھ امہ پتہ وتان "ژ پتہ مے یارانہ لاج" امہ پتہ پھنہ شرو تو تانی اتھ خلاف کران یو تانی نہ بیہ شمتھ اتھ پنہ مشور ژنن۔ تیلہ چھ بیہ گہ ڈنیک وتان "ہٹ گرتھ یا واج" دویم چھ وتان "ہٹ" گہ ڈنیک چھ وتان "ژ مے تہ مے یارانہ ژنن"۔ اوے چھ یم اکھ اکس آزاد مانان پانہ وانی اکھ اکی سند نہ مانس یا اختلاف کرنس بڑی انسان چھ حتل امکان یہ یارانہ ژیرتام رنجھاوان تہ اکھ اکی سند پن دوہ کھن سو کھن ژنر شریک روزان۔ اکھ اکس ہمیشہ اکار بکار یوان۔

۳۲- درین باڄ وڌڻ

زان تہ مڙاه- پٽ ڇڏڻ تہ محبتن ۾ رڪاوٽ اچڻ طريقو- امير ستو ڇڏڻ پٺتي انسائي تولڻ ڀڙان تہ ترقي ڪران- اڪر تفريحي مشغلو ڪنهن ڇڏڻ تہ ڪيڏين منز انهن ٻوان-

عمل- دوهن ڪران اڌ دوئر دور ڪام ڪين يا نزديڪ ڪين ڇڏڻ آسان پاڻ واڻي ڪنهن رنگ دوستاڻ، ٻين ڪرڻ هن بيتر- اتي ڇڏڻ ٻيمن دوهن ڪران منز اڪي تاريخ يا اڪي ورهي تہ ٻڌ لڙڪ ڪيو زبان دوهن مالين ماڻن- ٻيم ڇڏڻ پنن تہ دوستاڻ مضبوط ڪرڻ موڪلڻ ٻيمن شرين دوهن پاڻ واڻي درين باڄ وڌڻ ڪران- اڪ پٺتي پاڻ واڻي واڌ ڏيڻ ڪران زيم ڪيو پاڻ واڻي درين باڄ- اڪ ڪنهن ڇڏڻ ٻيم پابند آسان اڪ اڪ سندس ٽيڪس پنس ٽيڪي سندي پاڻ ڏٺي نظر ڪرڻ تہ رڇڻس اڪ اڪي سندس شرس ڇڏ دوهن ٻيڻ ريتي چيز دوان- ٻيم شروع تہ ڇڏڻ تاڪيات ليٽ وٽيوٽ پاڻ واڻي نزديڪ روزان- اڪ اڪي سندس مائس ماڻ ڏيڻ تاٻياد اڙي تہ فرماندري ڪران- اڪ اڪي سندن رشتہ دارن تہ بيٽين باين پنهنجو ويندان تہ بلڪل پاڻ واڻي ٻاڻ بارنيو ڪهڻ تہ جانير تہ ميچهر ورتاونس منز اڪ اڪي سندن ڪهڻ بروٽهڻ گرڻ ٻيڻ ڪوشش ڪران-

۳۳- دودِ باڄ وڌڻ

زان تہ مڙاه- پٽ ڇڏڻ اڪ طريقو اڪ اڪس بڪار پنڪ ول

ہیٚچھناوِنہ موہ کھ۔ یہ چھےٚ شرُوٚ کی پیٹھ تا حیات دوہ ن زنین قائیم روزان۔ اَکھ چھنہ ژھیسہ ہنیٚ سہل سہل کاتھہ صورتھ ممکن بنان۔

عمل۔ اُکی شرُوٚ چھُ آسان بیٚیے ہنز ماجہ دوہ چیوٚ مُت۔ یا چھُ دوہ نوہے لڑٹ کو اور پور اُکس بیٚیے ہنز ماجہ دوہ چیوٚ مُت یم چھ ہر صورتہ پانہ وانی دوہ ہٚ بائے آسان۔ یمن چھُ پانہ وانی پورِ پور محبت آسان۔ یتہ چھُ اَکہ قسمک بارانہ آسان۔ مگر اَکھ منز چھ جاہِ اہمیت تہ تاثیر آسان پانہ وانی محبتک۔ دوہ دِنہ واجنہ ماجہ چھُ دوہ دٚیُت مُت، چومُت شرُ ٹوٹھ آسان تہ دوہ ہٚ ماج چھےٚ پنس دوہ چاوی ہتس شرُس ٹاٹھ۔ یمن چھ پانہ وانی اَکھ اُکی ہندی شرُو دوہ نونی ٹاٹھ آسان۔ یم شرُو چھ ہمیشہ "دوہ ہٚ بارنی" یا "دوہ ہٚ بائے" آسان۔ اَکھ اُکس اَکار نیکارین چھ یم فرض مانان۔

نوٹ:۔ اگر اَکہ ماجہ بیٚیے ہنز شرُس دوہ آسہ دٚیُت مُت یمن شرُن یا تمہ یتہ پانہ وانی زامتین شرُن تہ چھنہ پانہ وانی نیتھر کرُن لگان۔ یہ چھُ اَکھ خاص مذہبی نوکتہ تہ۔

۳۴۔ مرثہ وانگن قہو

زان تہ مُدّاہ۔ یہ چھےٚ نوکتن نوکتن شرُن ہنز اَکھ مومنو لی گنڈ نہ ہنن۔ شرُو چھ عام طور ٹیچھر کہ مُتو آسان۔ یہ شوق چھ یم ہتھ کنو پوٚ کران۔

گنڈان ول۔ شرُو چھ نیلو مرثہ وانگن زنان تہ اَتی چھ اُکس اُکس مرثہ وانگنس بُجھ تیوٚ نت زنان تہ لوٚٹ رچھان منز چھس

بیول ویول بمے ہوَن ہیچھ نمبر کڈان تہ صاف کرِتھ چھس آب بران تہ کُنہِ ساتر چھس نوَنہ پیوٗ نشاہ تہ ژاوان منز۔ اُتی چھ بڑ مزسان تہ ٹیوٗٹھ ٹیوٗٹھ قہوہ چیوان۔ اَتھ چھ وَنان" مزہ، وانگن قہوہ"

۳۵۔ دَو

زان تہ مُداہ۔ یہ چھے شرِن ہنز اَکھ ورزش کھیل۔ تہ اَکھ اُکس بروٗنٹھ گرٹھنگ خیذبہ چھ اَمہ سیتو بڑان تہ یہ شوق چھ میول رٹان تہ اُمہ منز زندگی منز چھ یہ خیذبہ اُمس سیٹھاہ بکار لگان تہ ہران روزان۔

گِندن وَل۔ زہ، ترٹے یا ژور یا جاد شُرِی چھ سمان اُکس ہُدانس منز۔ اَمہ پتہ چھ اَکھ مانٹھ مُقرر کران تہ بیا کھ حد ذہ، وُہ یا جاد کرِ دوٗر۔ مانٹھ گوٗ پتہ بیچھ دَو شوٗرو گرٹھ تہ حد گوٗ یوٗ تام دَو تلہ مے۔ اَمہ پتہ چھ اَکھ زوٗن معہ قدم روزان۔ سُہ چھ ہمن گٹے آلو کران۔ "تلو سام اَکھ، زہ تہ ترٹے" تیم چھ دَو شوٗرو کران۔ تہ یس اَکھ مُقرر کرِی مِتس حدس تام، نشانس بیچھ بروٗنٹھ واتہ تمو زینچ دَو۔ پیٹھے کنہ چھ پتہ باقے تہ کران تہ یوٗ تانی ہمن ترتیب چھ بسان فلانی گو نمبر اَکھ فلانی گو نمبر زہ بیتر۔

۳۶۔ لم لم

زان تہ مُداہ۔ پتہ چھ سپہ مانی سنہ لہ وُن گِندن۔ تہ یہ چھ فرزاس مقابلہ اَکھ دوٗیم گِندن۔

گنڈن ول ۔ یہ چھ زنی گنڈان ۔ دہ نوے چھ زہ زہ کتر پھلکو گول رہ پیہ شنبو بہم کران تہ بیاکھ چھ اُنان ہُر تھ چھ ژان مارتھ ۔ کنڑہ ن برابر چھ ژ کو ژنجل خانہ ہن رکھ دِتھ بناوان تہ اُتھ اُندی اُندی چھ آنچہ تار دوری پیٹھ بیاکھ ژ کو ژنجل خانہ بناوان ۔ آمہ پتہ چھ دہ نوے گوہ ڈہ مارتھ منز ہ میس خانس کن لایان یمی شند اُتھ منز با دویمہ سیند کھوہ تہ جادِ نزدیک روز سہ چھ باز گوہ ڈہ شوڑ کران ۔

منز ہ میس خانس منز چھ ژور گول کتر پھلکو تندلہ پوان تھاوہ ۔ گنڈن دول چھ پنن مارتھ دور مقرر کرہ متہ ماٹھ پیٹھ اُتھ تندلہ کن لایان ۔ یمی سیز بڈلہ کانہہ کتر ۔ یمو منز نیبر مہ بڑ خانہ نمبر گڑھ ۔ تمی زیون اکھ تہ تمہ پتہ چھ دویمہ لتہ گنڈان اگر زیون بیاکھ تہ بیہ گنڈ ۔ تہ گنڈ دہ نی تیلہ دویم اکھ ۔ پوتس چھ یم ژیں تام موکلان ۔ ژور یم روزان چھ اُتی تہ باز چھ موکلان ۔ یمی پیتو یانے اکھ یاز جادِ آسن زینہ مرتو ۔ سہ چھ ہارن وا لس سوا ہی چیوان ماٹھ پیٹھ خانن تام ۔

۳۷ ۔ ہکر کچ مُہل

زان تہ مُدلاہ ۔ یہ چھ ریتہ کالی گنڈن ۔ ماڈانن یا آنگنن منز گنڈنہ پوان ۔ یہ چھ اکھ جان گنڈن ۔ مولوم چھ سپدان یہ چھے گرس کھسنج جگہ ہن بناونہ موکھ ابتدائی تجربہ ہن آسان ۔ تہ بڑ ماٹھ اوس گرس عام طور ضرور دری کھسن پیوان ۔ یہ چھ اکھ نقیس سوار گنڈن ۔ یہ اوس عمومن پیزن تہ باقے جان بڑ یں دہ ہن پیٹھ گنڈنہ

یوان۔

تکنندن ول۔ ژور داہ باہ وہیرہ ہوی شری چھ سمان۔ جادِ لہ کٹی چھنہ ہیکان اتھ گنڈ تھ تہ کھیتھ۔ امہ پتہ چھ ژ ڈاے گزنٹھی مہ ہلہ کہ مہ چھ لٹھر بجراہ بہم کران۔ اُرکس چھ اکھ تال تبر سیتو یا تور سیتو گران تہ ہناہ سیک ہش بناوان۔ بتیس چھ سے منز س ترم دِوان۔ مگر نصفس تا مے یتھ اتھ منز ہمیہ اَیکی زاوج گرمیژ تال پھسبہ۔ مگر ڈیجر سانے۔ گرمژ تالہ وائس چھ پتھر پیٹھ تل کھنتھ دباوان مضبوط پاٹھو یتھ نہ یہ اُلیتھ ہیکہ۔ امہ پتہ چھ ژمہ دار لٹھرس، ترم اتھ گرمژ تالہ منز پھساوان۔ یہ چھ یتھ کنی ہیو بنان۔ امہ پتہ چھ اکھ اکہ انڈ تہ بیاکھ بتیہ انڈ کھسان تہ ہیٹھ بون کرتھ تہ چکر پھر ناوتھ سوارِ چیوان۔ پتھے کنی چھ ہاتھے باج تہ اتھ سوارِ چیوان وارِ وار

۳۸۔ ہانگل

زان تہ مُداہ۔ پتہ چھ صرف پیز دوہ ہیہ یا بتیہ کنہ خاص بڑ دوہ ہیہ گنڈ نہ یوان کالہ پتی۔ بتیلہ عید دوہ ی موسکے مژ چھے آسان یہ چھ کہ تام وقتہ کہ ژھر رُک نشانہ بوزنہ یوان۔

تکنندن ول۔ ژور باژھ شری چھ سمان۔ اکھ چھ دوہ دنہ روزتھ بتیس بتی کنی کلہ شانن دتھ رمان۔ بتیم چھ نیمتھ امس نوین تھتچھ کران۔ امہ پتہ چھ ہمن دوہ نوی کنی ژادر یا کپڑ ژادر کلہ پیٹھ نلس تام ژاوان تہ صرف چھے زنگہ بیلہ آسان۔ یہ گو ہانگل۔ یہ ہانگل چھ آنگنہ پتھ آنگنہ پھروزنہ یوان۔ تہ اَتہ چھ پم دوہ نوے شری

ژنگر ہوی تلان۔ تہ باقے ہیٹھ چھ وٹان کنی زبانی۔ اُرکس شُرو ہیندس ہیٹھ آلوس "اوپا اوپا" جمابس منز۔ "تو ملے شوپا" ہُنہ چھ وٹان "دوہ پیا اوہ پیا" "سوبوت روہ پیا"۔ اَمہ پتہ چھ سارِی دوہے خاٗر کران اٹھ گرس ہیٹھ پاٹھو وٹان ے "ہیٹھ گرس خاٗر، ہیٹھ گرس برکت بیتر۔ تہ یم چھکھ اَہ نقد یا جنسہ رنگہ کیشر ھادِوان تہ ہانگل چھ نیران۔ اگر کینہہ دِنکھ نہ یم چھ تیلہ وُلہٕ وُلہٕ وُلہٕ وُنہٕ زلان

۳۹۔ شِنہٕ گنڈنی

مان تہ مُلداہ۔ یم چھ شینس منز باقے گنڈنی گنڈنہٕ نینگ موقہ آسنہٕ سبب گنڈنہٕ یوان۔ تہ عوٗ مومن چھ نوٗہ نوٗہ شینس ہیٹھ ہیمن چیزن کن کل گرٹھان۔ شینہٕ چھ ناکارگی مُنڈ یا گونڈ وُک خیال چھ اَمہ سیتو ہُنہ کم گرٹھان۔

گنڈن وَل۔ اٹھ چھ مختلف وَل۔ اکھ گوٗ یکدم شینس منز وُسہٕ یا اوٗ کپور روزی ہتے شینہٕ نقیہٕ لاینہٕ یا شینس موہ چھ وُٹھ دَرِ نقیہٕ بناوُٹھ دوہن زمن ہنز اکھ اُرکس لاینہٕ۔ تیلہ زن یم پانہٕ وانی پانٹرہ گز دوٗر چھ روزان۔

دوٗیم گوٗ شینس ہیٹھ پان سیوٗ دُے پتہ وارِی دارِتھ دُین کلہ ہیٹھ پان ساوُن۔ ترٕیم بر گڈھ تہ انسان تصویر چھ شینس ہیٹھ نقش گرٹھان۔

ترٕیم گوٗ شینہٕ موہ ہیٹھ بناوُنی۔ یہ چھ سہل تہ نرم آسان اٹھ یس تصویر خوش کرِ منگنی اوت گرٹھ، سو بنیس۔ عوٗ مومن چھ

شُرُوءَ مَنز زنگہ تہ کلہ بیئر بناوِتھ اَتھ کُنہ نظر رَس تھاوان۔ بیٹین پہ پتہ وار وار گلہتھ معہ کلان چھ۔

ژورِیم گو نوٗوشین کھالُن۔ بُچھُ نوٗوشین کُنہ سانہ راتھ کیٹ بیٹیہ تہ کاتیاہ چھ کالے تم حالاتھ وُچھتھ کوس آسان۔ تم چھ سحرس کاغذس منز یا کُنہ منز نوٗوشینہ پیوٗ نتاہ لدان تہ پنینس دوستس بے خبر پاٹھو پلناوان۔ گرہ گرٹھتھ بیلہ سُوٗنہ شوٗنگ ہتھے آسہ۔ اگر تمو یک دم یہ کاغذ بے خبری منز روٗٹ تہ تس کھوٗت نوٗو شین تس چھ وٚنی پنینس اُمس دوستس سال کھیاوُن آسان۔

آمہ علاوہ چھ بڑی کیہ شُرُوءَ بوٗنٹھ ہمیشہ نوٗوشین پنینس پیٹھ مُبارک بادی دِوان اُسہ ہتھ۔

۴۰ شمشیر بازی

زان تہ مُداہ۔ یتہ چھُ دَراصل اَکھ پژون روایتی نوٗمہ پیلہ زَن راجہ مہاراجہ پنینس خاندَن منز فوٗجیَن شمشیر ہیٹھ ہیٹھ شمشیر بازلاگان آسہ ہَن۔ تہ سوے یاد چھے گامَن منز چلہ وٚنی یہ چھ بس اَکھ شوٗغلاہ۔ مگر ورزشی کَنڈُن تہ ہیکوس وُنتھ۔

کَنڈَن ول۔ گامَن منز چھ خاندَن پیٹھ بانڈ تہ بچہ نغمہ آسان۔ مہرازس پاٹھ اوٗتھ بیلہ گریس سوار کران چھ بانڈ چھ وایان آسان تہ پھیران پھیران چھ زوٗ جوان شمشیر باز آسان دستار لاٹھا لاٹھا گجرن ہندہ پاٹھو گنڈتھ سیوٗد شمشیر تہ سپر ہتھ یانے کہ زن ... ... وٚچھینس اَکھس شمشیر

تہ کھوورس اُلھس سپر ہیٹھ۔ تم چھ باونڈن تہ لوکن ہنٹہ سس آرس منز اور یور شمشیر رکھوان تہ گنڈان۔ باونڈ تہ چھ اُتھ گنڈنے چھ رفتار سیتہ پنہ نے ملناوان تہ اُکھ عجیب نظارہ چھ بنان۔

یہ وُچھتہ چھ شرُو تہ ژھوٹ پہن لوراہ لوراہ تہ دجن وُجن گول سپر ہیوُ یمنہ اُوٹھ شمشیر بازی گنڈان۔ شرُو چھ دائیر بناوان بلکہ چھ کنہ سا تہ باونڈن ہنڈ تہ نقل کرُتھ، ڈیکھ کھ تھ پیٹھ وایان تہ نے شرُو چھ لور یو سیتہ شمشیر بازی گنڈان۔

۴۱۔ گیون

زان تہ مُداہ۔ یہ چھے اُکہ بہترین تہ ترقی ورتہ اُزکہ فینچ بُنیاد۔ یتھ منز واریاہ شرُو کھلہ پاٹھ حصہ نتھ اُکہ اہم ہوُر ہنز بُنیاد بناوِنی چھ شوُرو کران۔ بروُنٹھ بروُنٹھ تہ چھ پیٹھ ہیشہ جان گیون وائلی اُسہ ہتھ۔ ہم زن عام طور ہتھ وے بُنیاد والیو شرُو اُندر ڈراہتھ چھ بلکہ چھ وُنہ تہ کیتھہ تم گیون وائلی بہترین گیون زانان۔ ہم ہتھ وے ژاہ ہا لوُنلہ منچھتہ چھ ڈراہتھ۔ تیلہ اُسہ یمے موقہ اُزی کین ابتدائی میوزک سکوُلن برابر۔

گیون وَل۔ لہ کٹھ لہ کٹھ شرُو چھ سمان عام طور شامہ پتھ پیلہ زن عام طور فضا ہس اندر سکون ہیوُ آسان چھ۔ تہ تم چھ اُتی دور ہیوُ بناوان۔ کنہ کھنجن تالہ ہرُو بناوان، اُتھ وایان۔ تہ اُسس گلو کھا لہتھ "ٹب ٹب" آواز کرُتھ چھ کیتھہ تمبکھ نارتھ کمی پوُر کران۔ تہ اوِ یور بوزی ہتھ گیوان۔ پتہ پتہ چھ ہم

سیٹو دسامان تہ پیٹھ تیچھ مہیاکران تہ چھکہ ہاتھ کیوان ۔ اکھاہ چھ جامہ لاگیتھ رنگا رنگ کپڑک تہ مس زیوٹھ تھاوتھ منز س ژان تس چھ چھکہ دنان بیہ چھس گوڈن روہ نہ کنڈان ۔ باقے چھ ساران سیطار، نٹھ تہ تمبکھ نار بیتر وایان تہ گیوان ۔

۴۲ ۔ کبٹی

زان تہ مُدراہ ۔ یہ چھے جان جان چھ برن ہیٹھے کھیل جاد پہن ۔ دوس گو شری تہ چھنہ اٹھ پنھ روزان ۔ یہ چھ ریتہ کالہ گنڈنہ یوان مُدانس منز ۔ یہ چھے در اصل انگریزن ہند ہندستانس منز پنہ پیتہ جاری گاہ ہرش ۔ یہ چھ اصل انگریز گنڈنے ۔ یہ چھ چونکہ دوہ نی کامن منز عام تہ ممکن چھ اٹھ منز ما آسہ پنس انگریزی جنانس تہ طریقس منز کنہ کنہ پھیر تہ آمت ۔ اوہ کنہ پیٹے یہ کھیل تہ سانین مُلکہ گنڈن تراین منز شمار کرتھ لیکھنو ۔

یہ چھ اکھ جان ورزشی تہ ہوہ نہ روول گنڈن ۔ آمہ ستی چھ جسم تہ ساری تان ہیچھ سیٹھاہ مضبوط بنان ۔ جوش تہ جذبہ چھ ہران ۔ کامیابی ہندس شوقس چھ ستک لگان ۔

گنڈن وَل ۔ اُکس لوکٹس یا بُرس مُدانس منز چھ کیتہ شری سمان ۔ دہ، باہ یا آمہ جادہ ۔ یمن چھ نہ دری بتان برابر برابر آمہ پیٹھ چھ گنڈن مُدانس اکھ پیٹھ ریا رکھ دتھ نہ حصہ یوان کرنہ اکھ حصہ اُکس درس تہ بیا کھ بیٹھس ۔ پیٹھ گنڈن شوڑو کرنکھ پاٹھلی چھ کہتر یوان ہیٹھ لاینہ یس طرفس گوڈ گنڈنہ حق میلہ

تمہ طرف گندن وول چھ اکھ نفر بیٹس طرفس پنڈ پیچھ شاہ
ہیتھ "کبٹ کبٹ" یا "کبڈی کبڈی" کران کران تران۔ تس چھ
آسان اکے ہے شخص پیچھ یہ دران دران واپس تونن۔ سہ چھ
اپور تر تھ دوہ یمہ طرف کس کا نہ نفرس زیر گڑھان دنی۔ یمہ ہستو
سہ پیٹیہ ہے۔ مگر تم تہ چھ ساری کوس آسان امس گیر کرتھ ژنس
گنہ وقتہ چھس اکے رٹان۔ تہ ہاتے چھ تمس مدد کران اکھ منز۔ اگر
یہ ژلنس یا پنڈ پر چہ رکھ ہستو "کبٹ کبٹ" کرنے اکھ۔ یا زنگ
لگنس یا وا تنے منز کامیاب کو تیلہ چھ امس رٹن وول پیوان،
تہ گنہ نہ منز خارج گڑھان تہ اکھ درس چھ اکھ نفر چھوپان۔
اگر نہ، تیلہ چھ یوہے پیوان تہ بہان۔ اگر یہ گنہ ہستو زیر لگنے
پینے تہ پاونے تہ یتہ تو تمہ پتہ چھ دوہ یمہ طرف بیاکھ شخص وونی
یمہ اندکس درس کن "کبٹ کبٹ" کران تران۔ سہ تہ چھ تمنے
پائنڈی بن مہند شکار آسان۔ یمن گوہ ڈنیک اکھ اوس۔ یتہ چھ
کھوور دوہ چھن سیٹھاہ وڈھ سان۔ یہ ڑھان کا نہ مخالف،
باچس زیر دتھ پاون۔ پانہ تہ چھ لگنک خطر آسان۔ تہ بیٹس تہ چھ
پاوتھ ہیکن امس نشس ممکن آسان۔

اگر گنہ وقتہ کا نہ بوج پیٹیہ سہ چھ گنہ نہ نشہ خارج
گڑھان۔ تو تانی یوتانی نہ تہ مہند طرفک کا نہ شخص مخالف طرف کس
کا نہ نفرس تہ پاو۔ تیلہ تہ سپد تیلہ چھ سہ تہ مہند بدل زنہ گڑھ
پیٹیہ گنہ نک حق تھاوان۔ گنہ ساتہ چھ اکہ طرفکو ساری زنی پیوان
تہ تیلہ چھ تھ طرفس یا درس زنین والہ درنک گول یا اج گڑھان

زینن دول دور چھُ ہارن وأیس دَرکیس طرفس کُن ترَان۔ تہ ہُکم بحہ طرفس کُن یوان۔ یا نہ طرف چھ بدلان۔

اَتھ گِنْدَن مأدائس چھ اُندی آندی تہ حد بندی آسان۔ اگر کانہہ بورج بیٖسِس طرفہٕ کیس بأرج سیٖنٛدِ ترٕہٕ تیمہٕ ٹیٖبر ژٕلہ۔ سُہ دوٚد، سُہ چھُپٕہٕ توٚتانی زٕنٛہٕ گرٛدھان یوٚتانی تہ مخالیف طرفٕ تہ کانہہ بورج دَز۔ پنٛدِ ریٖکھ ژٕلہٕ سیٖتہ تہ چھُ بورج دَزان۔

یٖمہٕ سانہٕ اَکہ طرفٕ بورج ترٕتہ سُہ پیٖمہٕ تیمہٕ طرفہٕ کیس گِنْدَن والیس ہٕنٛدِ رٕٹہٕ سیٖتہ۔ قوٚبو گرٛدھہٕ سیٖتہ۔ تیٖلہٕ چھُپٕہٕ یٖتہٕ دوٚیمہٕ طرفٕ بورج دوٚہٕ وارِ حسابِ ترَان۔ بٕلکہ اَمی طرفٕ بیاکھ بورج یٖتہٕ ترَان۔ یٖمہٕ طرفٕ یہٕ بورج پیٖوٚ رٕٹہٕ سیٖتہ۔ تہ سُہ ترَان دول چھُ وَنان "بأرجس توٚرُس خبرے، بأرجس توٚرُس خبرے" گُنٛہٕ سانہٕ چھےٖ پہٕنٛہٕ تہ یوان اَتھ سیٖتہ وَنٛہٕ "ہیٖتھر کرُس، قبرے"۔

۴۳۔ گرمس

زان تہ مُداہ۔ یہٕ چھُ عوٚمَن ریٖتہٕ کألی گِنْدَن۔ لوٚکٹن لوٚکٹن شرُن ہُنٛدُے۔ اَتھ اندر چھ دُوٚتھ وأری، چالأکی تہ سپ کرٕ رنٛج تر بیٖتھ میلان۔

گِنْدَن دَل۔ ژٕ دَری چھ آسان ترٕتے ترٕتے زُنی یا جاد جاد تہ ہیکن اُسٹھ۔ پیٖن چھُ اَکھ اَکھ زیٖٹھ آسان۔ اَکھ پوٚتر کُنی چھےٖ بڑ پہٕن معہ قدم یوان کرٕنٛہٕ۔ اُتھی بیٖٹھ چھ یوان سٹھ کتر روپیہٕ سُنٛبہٕ سُنٛبہٕ گول کرٕتھ تنٛدلہٕ تھوٚنٛہٕ۔ اَمہٕ پیٖتہٕ چھ اُنی کتر تلہٕ وُچھان

کس نیر باز تہ تمہ طرفک زیٹھ چھ کنہ کھیس یا لبہ ژھا یہ روزٕ ژھ
یٹھ اتھ ممکن آسہ، اکھ لوکٹ پیٹھ ہش اکھ کتر تنز کن لایان۔
دویمہ درکی ترٹے زفر چھ کنہ نش کوس آسان۔ گندن والہ درکو باقے
زفر چھ کتہ تام ژھا یہ روزٕ ژھ آسان۔ یٹھے ہٕ پیٹھ لایان چھ اگر
یہ پیٹھ کتر تندلہ بیٹھ تہ تم پن قوہ درتی چھ کرنہ۔ دوہ نی یم زوٗر
زٲی سیٹھ ہ بٲج چھ آسان تم چھ کوشش کران مخالف درکی
ترٹے زاگہ وٲلی گژھ اکن ڈیکن ڈلہنی تہ تم ٹھوٗ ہن یم کتر بیٹھ
سیوٗد تندلہ۔ ہمن ترن چھٹہ أتی ہمہن آسان بلکہ اور یور دو
دور کرٕ ژھ ہمو ترٹیو منز کانہ نٹہ کانہ زٹن تہ یمن نہ موقہ دٕیٹھ
یم کتر بیٹھ تندلہ ٹھونس۔ اگر گندن دول دوٗر پنیو منز کانہ
أکی سیٹھ مخالف طرفہ کین ہٕنٹھ ہ ڈسہ زٹنہ پنہ بروٗنٹھ یم کتر
بیٹھ تندلہ ٹھونس منز وتریو۔ تمن ہٕنٹھ کھوٗت بیٹھ یس درس "گرم"
اگر تہ گے نہ تہ ہموے کانہ اکھ بوج ترٹیو گندن وٲلی طرفہ کیو منز
روٗٹ تیلہ کھوٗت ہٕنٹھ ہٕ ے" گرم" گندن وٲلی ہے درس۔ یس دوٗر
"گرم" کھالنس منز کامیاب گژھ ہٕ ے چھ دویمہ پھر گندان۔ پوٗتس
"گرم" کانہ ڈری سٹھ بیٹھ یس درس باقے روزٕ ہ کس صوٗرتس منز
چھ "گرم" ہم بٲج یمن باجن سوٲلی دٕیٹھ تہ نکھ والان۔

۴۴ - کانہن گندن

زان تہ مداہ - اکھ منز چھ کرتب صرف کانی۔ تتھ کنو
ژاوٕ نی زٕ جاوٕ ہیکن پھیرٕ ژھ۔ یہ چھ دہ ۱۰ باہ ۱۲ وہرن شرٕن ہٕنٹھ

گندن۔ یہ چھ آنگلس یا ماد انس منز گنڈ ہ یوان۔

اتھ اندر چھ اچ حرکت ضبطس تی انگ وَل معلوم گرتھان وار وار۔ بیہ چھ پرائی ریوایتی عمو ہ یاد آمیتو تھو ہ تہ تہ ہند درجہ آنت وہ زھناو ہ تہ پنہ مقام مؤجب مولو ہ۔

گندن وَل۔ یہ چھ ستو کتیتہ ہیو چھ اکھ ڈھ اچھ کمول اکھ آر بناو ہ یوان۔ منز ہ نو خط پیٹھ چھ اتھ اندر کھ تام (انجطس تام) تیتر برابر فاصلہ گندن واجنہ بیہ پر کھ دہ یوان۔ امہ پتہ چھ اتھ اندر کھ تیتو حصہ بنان پیتو گندن وائی آسن۔ پٹھ حصس چھ ژور ژور یا پانژھ پانژھ نکو نکو کھوڈ دہ۔ تہ اندر مین رکھن تہ پیٹھ کنو۔ امہ پتہ چھ شے گانی یوان بناو ہ پیٹھ کنو۔ یانے زہ اچھ ہیٹھ زیچھ قلمہ مو چر کیہ چھے یوان ترے نہ تہ پمن زہ حصہ یانے منز س پھلہ کر ہ یوان چھے چھے شے پھلہ گانی بنان۔ تہ امہ پتر چھ پٹھ اکھ ہیم گانی تلہ پتھر تراوان یس اکی ہند ستو جاد کانین میڑ ہیوڑ کن پھیر سہ چھ گوڈ گندن شوڑو کران۔ اگر کنہ سانہ دون برابر گانی پھیرن تیلہ چھ تم پانہ وانی بیہ گانی پتھر تراوان تہ فاصلہ چھ گرتھان اکی ہند گندنو۔

دونی اگر گندن وائی شے زانی آسن۔ اکھ یس گندن آسہ سہ چھ بیہ گانی اتھس منز ژٹھ اتھ پتھ کن ہیو لتھ پتھر تراوان۔ تہ اگر نہ گانی میڑ ہیوڑ کن کرتھ رودی، سہ چھ تہ پنہ لائہ پیٹھ دو چھن کن زہ قدم یانے زہ کھوڈچہ پکان تہ بیاکھ کیہ پیو شناہ

نشانہ کنہ اتھن ٹھکیٹھ تھاوان۔ اگر کنہ ساتہ شینوے پھیرو تیلہ چھ سہ باہ قدم دوٗ چھن پکان۔ اکے پھیرنہ ء کہنہ تہ چھ بہہ قدم پکنہ ٹھ تھاوان۔ ز ترٹے، ژور، پانژھ ہیوٗرکن روزنہ کس صوٗرتس منز۔ تیتی قدم۔ تمہ پیٹہ چھ دوٗیم بازٹلان۔ سٹہ تیتی قدم دوٗ چھن پکان پیٹھ سہ نمبر زینہ۔ پیٹھے کنہ وار وار دوٗ چھنو دوٗ چھنو سارے باج۔ یمہ ساتہ اکھ بوج اندے اندے محیط کو سارے زدے زینہ تہ پنینہ ہ کھ ہ وسہ تم زدے تہ زینان زینان منزے میس نو قطس تام۔ سارنے بزوٹھ سہ گو بادشاہ، یس امہ پیٹہ معہ کلاو نہ ٹھ سہ گو وزیر، یس امہ پیٹہ سہ گو کوتوال، تمہ پیٹہ وول گو کپتان تمہ پیٹہ وول گو جمادار، وغارہ بیتر بس سارے پیٹہ روز سہ چھ بنان "خرخنی" تس چھ باقے سارے ٹاوس تلان۔ خرخنی، خرخنی، وٗنی وٗنی۔ بادشاہس چھ مبارک تہ زر لوٗپ کرنہ یوان شکل چھ لگ بگ یہ ؎

۴۵۔ گنہ

زان تہ مداہ۔ یہ چھ لوکٹن لوکٹن شرن ہندسہ باذی ہندے اکھ گندن۔ اتھ حرکرن منز چھ ضبط اینج کوشش سپدان۔ یہ چھ اکھ تفریق گندن تہ۔ یہ چھے زارج ابتدائی شکل تہ۔

گندن وَل۔ ز شروٗ چھ پانژ کنہ پھلو یا ژیر آنچہ آنان امہ پیٹہ چھ اکھ گنتو بناوان پتھرس پیٹھ۔ روہ یہ سنب ہش کھ تہ انٹ ڈوہ ڈاسنی۔ گز ژوہ مبر دوٗر چھ مانٹھ بنان۔ پانژو پھلو منز چھ اکھ "مارکیٹ" یوان خرچ کرنہ۔ دوہ نوے چھ گوڈے مارکیٹ

مانٹھ پیٹھ گُتہٕ کُن لایان۔ یمّی سٕندٕ یہ مارٹیک گُتہٕ منز گژھ سُہ چھُ گنٛدُن شوٗرُو کران۔ اگر یہٕ تیلہٕ دوٚہ نوٚے یہٕ پھلو الگ الگ لایان یا چھ گھوڈے تی کران۔ یمّی سٕندٕ لوٚیمُت پھوٚل گُتہٕ منز یا بیٚے سٕندٕ کھوٚہٕ تہٕ اٹھ جادٕ نزدیک روزٕ سٕے چھُ گنٛدُن شوٗرُو کران۔ یسُس گنٛدُن شوٗرُو کرٕ سُہ چھُ ژور پھلو گُتہٕ کُن لایان تہٕ اٹھ اٹھس منز "مارٹیک" رٹان۔ ژورُو منز یُس پھوٚل گُتہٕ منز گژھ سُہ چھُ گنٛدن دول زینان۔ یم بٹھس روزن یا سٲری تے روزن۔ تیلہٕ چھُ سُہ پٲٹھ دوٚیمس بأجس پڑٕ ژھان۔ وَن سأ کٕتھ پٕلس چھُم نشانہٕ کرٕ ٹھ مارٹیک لایُن۔ سُہ چھُ کوٗشش کران سٕخ نشانہٕ دول پھوٚل ہاونس۔ اگر گنٛدن دول مارٹیک بہناونس منز تٕمہٕ پٕلس، کامیاب گوٗ تمہٕ زیوٗن سُتہٕ زینہٕ یا نہ زینہٕ دوٚہ نی چھُ باز دوٚیمُ اکھ شوٗرُو کران۔ سُہ چھُ تم پھلو مانٹھ پیٹھ گُتہٕ کُن لایان یم پٕٹھ کُن گوٚڈ نکس زین نے روٚدی ہٕتہٕ آسن۔ یہٕ سُتہٕ چھ گھوڈ نکہٕ سٕندی پأٹھ زینان یا ہاران۔ یُس یٕتہٕ جادٕ زینہٕ سُہ چھ دوٚیمس تیژ سوارٕ مانٹھ پیٹھ گُتہٕ تام یا جادٕ زیٹھس منز ہو لس تام یہٕ تمہٕ مُقرر کوٗرمُت آسہ، چیوان۔ مگر یہٕ قدم چھُ پوٚتس یوان تلہٕ تیلہٕ کھیل بند گژھ تہٕ موکلہٕ۔

۴۶۔ کھُو

زان تہٕ مُدٲرہ۔ یہٕ تہٕ چھُ دہ باہ دوٚہ ٹہ تام شرُوٗن ہُشد گنٛدُن۔ رٕتہٕ کالہٕ یوان گٕشدہٕ۔

اَمہِ سیتی چھُ کوششہٕ تہٕ جدوجہدٕ کٕ جذبہٕ ہٕران۔ حتیٰ اِمکان
ٹھٕکی ٹھٕکرٕ نہٕ مُنزِل پٲوانٕ ہیرادٕ چھُ مضبوٗط گٕرٕھان۔ ٹھٕکی مہٕ تس
چھُ بیٚنٕ سُند حوصلہٕ تہٕ مدد زِندگی بخشان۔ یِتہٕ چھُ موٚسوٗس سٕیدان۔
رٕگنٕدٕن وَل۔ زٕدُری چھٕ آسان عوٚمومَن ترٛٹٕنٕ ترٛٹٕنٕ باٚرٕ اَمہٕ
پَتہٕ چھٕنٕ زٕکنہٕ یوان اُٹھ دٕہ گز دوٗرٕ رَس پیٹھ سٕیدٕ سیوٚدٕ ٹھاوٕنہٕ۔ اُنٕی
کنٕترٕلہٕ چھُ نیران زٕکس دوٗر روزِ کنٕنٕ پیٹھ۔ تمہٕ دٕرٕکی زٕ نٕفرٕ چھٕ دوٗن
کنٕنٕ پیٹھ ژٕنٕ کٕچ ٹھاوٗٹھ بہان۔ اَکھ اَرٕکس کنٕ مُنٕجھ کرٕٹھ۔ دوٗیٚمہٕ
دٕرٕکی ترٛٹٕنٕ نٕفرٕ چھٕ لاگان ہٕمٕن دوٗسان اُنٕدی اُنٕدی گٕٹھ دٕنٕ۔ گوٚڈٕنکہٕ
درٕیٚکٕ موٚکل نٕفرٕ چھُ ہٕمٕن لاران تہٕ کوشش کران اَرٕکس نتہٕ اَرٕکس
رٕٹنٕس۔ مگر ہٕم چھٕنہٕ اُمٕس تٕمل دِوان۔ ہٕمٕن چھُ اِجازٹھ اگر ہٕم اُنٕدی
اُنٕدی پھیران پھیران مُنزٕی دوٗن بہٕن والٕن مُنزٕی ژٕرٕٹھ تہٕ ترن تہٕ
پان بچاوٗن۔ مگر لارٕن وَاٚرٕس اَرٕکس چھٕنہٕ مُنزٕی ژٕرٕٹھ ترٛنٕکٕ اِجازٕٹھ
اَگٕلارٕن وول ٹھٕکہٕ سُہ چھُ پٕتھر بہٕن والیو مُنزٕ کانٕسہٕ اَرٕکس ہٕمکان وُنٕٹھ
"فلانیو کھوٗ" تہٕ سُہ چھُ یکدم وہ ٹھان تہٕ ہٕمٕس جاے ترٛاوٗٹھ پانہٕ
لارٕن وَاٚرٕ ہٕنٕز کام کران۔ ترٛہٕ سُہ چھٕ اہٕنٕز جاہٕ ژٕرٕکی ٹھاوٗٹھ بہان۔
پٕچھ کنٕہٕ اگر مُستہٕ ٹھٕکہٕ بیٚنٕس ہٕیٚکہٕ بروٗ ٹیٚٹھم سٕیندی پاٚٹھی ٹھوٗدٕ تلٕہٕ تہٕ
پانہٕ بہٕہٕ۔ یوٚتانی ہٕمو ترٛٹٕیٚمو مُنزٕ کانٕہٕ نتہٕ کانٕہٕ رٕٹنٕہٕ پیٹہٕ۔ ہٕم چھٕ اَدٕ
"کھوٗ" زینان۔ وہ نی چھُ دوٗیٚم دوٗر گوٚڈٕنکہٕ دٕرٕی سٕیندٕ بدٕل تٕمٕ
جاہٕ لگان۔

۴۷ - دَبدَب

زان تہ ھُڈاہ - اَکھ مَنز چھُ شُرُو پیٹھ بڈیِن جوانَ تام چھپہ نِوان - یہ چھُ اَزی کِس زمانس مَنز تہ اَکھ بہترِن گِنڈُن مانہٕ یِوان - وُنی کِین چھ کم کم پہلوان دَبدَب کرِتھ عالمی شہرتہ کو ہٕ لِک بنے ہٕتو - یہ چھُ اَکھ بین الاقوامی گِنڈُن - دَبدَبہ مِنز وانس چھ رُستمہ سِندِ پیٹھ دارا شِکھس تہ مید پہلوانس تام اَسہ تہ بُوزمِش - اَمہ بڑونٹھ تہ چھ یہ آدمس اَزلے سیتو ھَنٕہ پیمِش - یہ چھُ اَکھ زبردست وَرزِشی گِنڈُن - سورُے جِسم چھُ وہ ہٕ بُوتہ پرورِش لبان اَمہ کرِ بَرکتہ -

گِنڈُن وَل - اَمکو چھ وہ نی قوائد بنیمتو - مگر اُسو چھ نہٕ تمن ہٕنٕدِ وَ پابند - اُسو ژُو یِتہ کیاہ صورتھ چھٕے لوکن مَنز اَرمچ - زِ جوان یا زِ شُرُو چھ اُکس جا یہ باقے شُرُن مَنز باگ اُکس دائیرس مَنز پاہٕ وائی دَبدَب شوٗرو کران - باقے چھ تماشہ گیر روزان - یِم چھ پاہٕ وائی مختلف زَھل ورتاوان - اَکھ گو مستس ھَنٕچھ دِنی تہ کمزور کرُن -

بیاکھ گو " کہم " تراوِنی کمبرس - بیاکھ گو " وہ پٹھ کھوٗر دِنٕ " یانے اَکھ چھُ پنہٕ کھودِ زنگہ سیتو کہ مہ رُٹھ بیٹھ بیٹیس زور دِوان زنگن تہ پاوٗ پنج گو شِش کران - بیاکھ گو " زنگہ کرٹہٕ " یانے اُکس یا دوہ نوٹی زنگن چالاکی سان کُنی ھَنٕچھ دِتھ، کُڈھ ہٕنہٕ تہ بیاکھ پتھر پاوُن - پتھر بیوٗن گو سے یِلہ بیڑ ہیوٗرکُن پھیرِ نتہ چھُ کانہہ یِمٹرو اَدی پیوان یا پانے پان تراوُ تھ بیڑ زِمپنس دِوان یُتھ ہٕ دوٗ یِمس زور پھیبن اُمس بیڑ ہیوٗرکُن کرنس تہ پھرنس -

لنگن مٹر کلہ ژھلنہ تہ چھُ کانہ اکھ بیٚیس پتھر ترٲوان پتھے کنٛہ چھ واریاہ ژھلہ بیٚہ تہ ژبدب کران چھ تجربہ ہستہ واریاہ نوٚیہ نوٚیہ ژھلہ تہ دٚری یاف سپدان ہیم یتہ اٚدباقے دٚبدبہ وٲلہ ورتاوس مٹز اٲنان چھ۔

۴۸۔ خرس گنٛدٚن

زان تہ حٚداہ: یہ چھٚے کانہ گنٛدٚ نیچ بیاکھ صوٚرتھ۔

گنٛدٚن وٚل۔ اکھ ژٚکو نٛجل خانہ چھُ بناونہ یوان رٚکھ دٚتھ اٚمہ یتہ چھ اٚرکہ کوٚنہ بیٚیس مقابل کٚس کو نس تام رٚکھ نہ یوان ژراونہ۔ سٚہ کو یتھ کنٛہ ہیوٚ ✉ اٚتھ چھ ژورخانہ بنان ژورن کو نٛجن پیٹھ چھ ژورلو کٚٹھ بٚہ پھلٚ ہوکہ کنہ پھلٚ یوان تھاونہ اٚمہ علاوہ چھ پانژھ کنہ پھلٚ لو کٚٹھ ٹینٛچہ پھلیں سٚنبو یوان اٲنہ۔ گوٚڈ چھُ پرتھ اکھ ٹینٛچن ہنٛدٚ پاٚٹھ بران۔ یانے پیٹھ اٚتھس پیٹھ موٚ چھ مٹز ہیوٚرلا یتھ رٚتان۔ یٚس جاہ پھلٚ مگر کامیابی سان، یانے وایٚس رٚتان رٚتان گژھنہ کانہ پھوٚل وٚسہ پیوٚن تیلہ پیوٚسہ اٚتی، واپس موٚ چھ مٹز رٚہٚ سٚہ چھُ گوٚڈ گنٛدٚان۔ ژورن کو نٛجن پیٹھ چھ اٚتھ بہتھ ژور باٚج گنٛدٚان۔ یٚس بوٚج گوٚڈ گنٛدٚ نک حق دار برٚہٚ تلہ بنہ۔ سٚہ چھُ بتھ کنٛہ گنٛدٚن شوٚدٚ کران۔ سٚہ چھُ بیٚہ بران تہ بیٚتھ پھلٚ تس پیٹھ اٚتھ پیٹھ کامیابی سان موٚ چھ مٹز واتن تیژاوٚ نٛجھ یانے دولہ اوٚ نٛجھ رٚتھ کھجرنہ کہ زبیچھر چھُ سٚہ دوٚ چھُن دوٚ چھُن پکان گژھان تہ پٚنٛ کہ نٛجہ پھوٚل توٚتن پکناوان۔ یوٚ تانی سٚہ وٚنتہ۔

مثالے اگر زِ پھلو رٹہ زِ او نگچہ پکہ۔ پتہ چھُ دوٗ ہم لرِ دول بورج بازِ تلان۔ تہ سُتہ پتھے کنہ دوٗ چھُن دوٗ چھُن تہ تہ قدم پکان۔ اٗتھ منز چھے یہ کتھ خاص زِ یس اٗکس مو چھ منز اٗتھس پیٹھ پھران پھران پیٹھ اٗتھس پیٹھ ترٹے پھلو روزن تہ سُہ چھُ پیوان تہ بازِ نشہ اٗتھے چھلان۔ اٗمہ پتہ یُس بورج اٗندی اٗندی او نگچہ میخ میخ زینان زینان پنیس کوٗ تس تام دوٗ اٗنہ تہ پننہ یہ کھ یہ کھ اٗندر یس مرکزی نوٗ قطس تام واتہ سُہ چھُ بادشاہ بنان۔ یُس اٗمس پتہ پننہ یہ کھ کنہ واتہ سُہ وزیر تہ یُس تمہ پتہ واتہ سُہ کُٹوال تہ اٗخری اٗکھ "غولام" بنان یا "خر" تس چھ باقے غولام یا خر ژ نیٹھ ٹاوس تلان۔

۲۹۔ ترُپس

زان تہ مُداہ۔ یہ چھے ٹیٹھ چھلین منز نیچہ ہ کھیل اٗتھ تہ چھ کورِ کنہ وقتہ کنان۔ مگر یہ چھے تہندِ واتہ میبرے پہن۔ اٗمہ سیتو چھُ حساب کتاب تہ گرنہ دران تہ تجربس تل یوان۔ تکیار اٗتھ منز چھُ زینک شوق جاد آسان اٗو کنہ چھے گرنہ وینہ جاد یاد ٹھوٹی پیوان تہ اٗنج چھے تربیٹھ لگان۔

رگنڈن وَل۔ زِ، ترٹے یا ژور زٗنی چھ اٗکس جاپہ بہان وور کرٹھ۔ مگر دوٗر دوٗر۔ ہمو چھ آسان کہہ "پیٹھ، ستوٗ ہن ۲۷ تام (پانژھ دُچہ تہ اٗکھ پیٹھ ترواہ دُچہ تہ اٗکس تام) کینژھا تیداد مگر طاق ضرورِ وی۔ کنہ پھلو لہ کٹھ لہ کٹھ بر پھلو یا رینٹہ پھلو ہوی سہ مبرٹھ اٗنی ہتہ پکوٹے۔ تیداد چھُ کھر گژھان عام طور شروٗن ہیشہ

بجر لہ چرتلہ یانے اکھ شر کرۂ پھلی ہیکہ اتھس منز واتناؤ ہتھ مگر
کہہ کم تہ ۲۷ زیادہ نہ کینہہ۔ گوڈ باز تلن دول چھ پیٹھ کنہ مقرر
گڑھان۔ ساری چھ بران یانے پیٹھ اتھس پیٹھ تھاؤ ہتھ واپس
رٹان۔ اتھ منز اگر واپس موچھ منز ہیوڑ تلہتھ رٹان رٹان پیٹہ تہ کاشہ
پھول سہ چھنہ گندن وائس یاد نک موجب بنان۔ بلکہ تیدادے
یا گرینزے اوت چھ وسان۔ یس پیٹھ کنہ جاد پھلی موچھ منز واپس
رٹنس منز کامیاب گڑھ سہ چھ گوڈ باز تلان۔ گندن چھ پیٹھ کنہ
شوڑ گڑھان۔ یم ساری پھلی چھ بونٹھ کنہ آہستہ چھکرنہ یوان۔
امہ پتہ چھ گندن دول اکھ پھول تلہتھ ہیوڑ کن لایان تہ لائے لائے
دچھ دچھ پتھرم پھلی ساری تلان تہ اوک اوک پورتھاوان جمع کرتھ۔
اتھ منز اگر گنہ ساتہ دچ وڑھ نہ یا بیس تر چیمس پھلس زیر لچ
یا اتھ منز امہ وزر پھول وسی پوگندان گندان تہ گندن دول پوڑ وانی
چھ لروائس دوہ یمس گندن۔ اگر یہ کامیاب گوتہ اندر وند ساریے دچھ
تجن تیمہ پتہ چھ امس یم پھلی ہیوڑ دے دوہ چھنس پیٹھ اتھس
پیٹھ، ساری تھوڑ نی سو مبرتھ ہیوڑ پاٹھ۔ اتہ پتہ چھس دوہ چھنس
اٹھ اتھس حرکت دتھ یم ہناہ ہیوڑ لاٹھ موچھ منز رٹنہ پیٹھ امس
موچھ منز واتن واپس تم نمبر زینہ امہ پتہ چھس دوہ یم باد گندنی۔
یوتانی یہ پیٹہ تس چھ گندن۔ پتہ چھ دوہ یم پتہ تر یم تہ پیٹھ کنہ
گندان روزان۔ یس وہ علاوہ زینہ تشنز لال چھٹے یوان وہن پیٹھ
ٹھانڈ دتھ تھوہ۔ اخرس پیٹھ یمس اکی سند مجاد کاشہ باقے روزن
(گاشاہ اوڑ گاشاہ گندتھ تہ چھنہ پانندس) مگر لالہ اوکپورتھاؤ

سہ چھُ تس تیتھ دوٗ گے دوان۔ اگر ہارن واچیٖنہ جوٗرِ ہے اُس تیلہ باٗ گرتھ
اگر آکے اوس تیلہ تسی۔ مگر کنہ پھلو تھس تل تھاوتھ۔ اتھ منز چھ
زِ باٗج مقابلہ دٗاٗلی اکھ دوٗر تہٕ بیٖنہ طرفہٕ کو مقابلہ دٗاٗلی بیاکھ دوٗر مانہٕ
یوان مگر تیلہ ژور باٗ ہے آسان۔ اگر تریٖ ہے اُسو یا زے اُسو تیلہ پانس
پانس تیلہ چھُنہٕ کانہہ کانسہ ہُنٕد بوج بٗلو کہ پانہٕ فریق۔ یا چھ ترٕمے
آسہٕ کس صنور تس منز اُکس بیٹر بوج دوان یانے سہ چھُ دوٗن پانس
ہُنٕد کنہٕ پانے گندان۔ یانے اکہ لٹہ پیٹھ دوٗ یمہ لٹہ گندان تہٕ ہم زِ
چھ آسان اکھ طرف۔ تہٕ یہ چھ آسان کٗنے زوٗن میٹر بوج ہیٹھ اکھطرف۔

۵۰۔ سمندر

زان تہٕ مُداہ۔ یہ چھ جان بالیغ شرٕین ہُنٕد کنٕدُن۔ اتھ
منز چھ پوٗر دیاٗغی ورزش سپدان۔ تہٕ پوٗر سونچہٕ سمجہ سان یوان کاٗم
کرٕنی۔ اوٗ کنہ چھُ دیاٗغی قوٗدھ بڑان۔ تہٕ یمسوٗیی حاٗصل کرنس منز
چھُ مُدٕتھ میلان۔

گندن دل۔ ترٕمے باٗج چھ یہ گندُن گندان۔ گوٗڈ چھ پتھر
پیٹھ ترٕمے ہٕکھ ترٕین اندن دتھ ژ کونل آپہ خانہٕ بناوتہٕ یوان یتھ کنٕی
ہٕکھ دتھ (لا) امہ پتہٕ چھ اکہ بیلہ کوٗنہٕ پیٹھ بیٖنس مقابل
کونس پیٹھ تام سیوٗدٕے ملہٕ ہٕکھ یوان ژراوتہٕ تہٕ دوٗ یمہ بیلہ کوٗنہٕ
پیٹھ تہٕ پیٹھے کنٕی۔ امہ پتہٕ چھ یمن ترٕمے کنہ پھلو آسان یم چھ
یوان تھاوتہٕ بیلہ کوٗنن دوٗن پیٹھ زِ تہٕ منز مس پیٹھ اکھ
مِشالے پیٹھ کنٕی اُسو دِمو اتھ کوٗنن نمبر ادٕے گرتھ سہل۔ امہ

پتہٕ چھ یم گوڈ کنہ پھلی اتھ منز رٹتھ بران یا نے پیٹھ اتھس پیٹھ پیٹھ
لأیتھ تہ بیٹیہ تلتھ موچھ منز واپس رٹتھ بران وُچھان کمی رٹی جاہ۔
اگر یہ برابر روزنہ کنہ ترٹینونی یا دوہ منز بیٹیہ اکہ لٹہ تہ پیٹیہ گنڈن
ترٹیمہ لٹہ تہ پیٹیہ گنڈن۔ دوہ منز برابر روزنہ کنہ اُدتی چھ کران
تہ اُخر چھ کانہہ نتہ کانہہ جاہ رٹان تہ سے چھ گوڈ گنڈنک حقدار
بنان تمہ پتہٕ تنڈ کھوتہ کم رٹن وول تہ تمہ سارہ دے کھوتہ کم رٹن
وول یا برن وول۔

گوڈ گنڈن وول چھ یم ترٹمے کنہ پھلی ۱ء، ۲ء، ۳ء ہس
پیٹھ تھاوان تہ تس چھ آسان ۱ء، اکہ پیٹھ اکھ قدم پکن دوچھن
یا برڈ ٹھ یہ تس مرضی آسہ۔ پتہٕ دوئیم تہ پتہٕ ترٹیم تہ اکھ اکھ قدم
پکان یا نے اُکس اُکس نمبرس تام۔ یوتانی پتہٕ کاشہ اُکس پکن بند
گژھ تہ سہ چھ ہاران تہ کھیل چھے موہ کلان۔

مثالے نمبر اکھ وول پکناو پنن کنہ پھول نمبر ۵ ہس پیٹھ، نمبر ۲
وول پکناو ژورس پیٹھ تہ نمبر ۳ وول ہیکہ ۱ء، ۲ء، ۴ء ہس پیٹھ پکناو ٹھ
مثالے تمی پکنو ۲ء ہس پیٹھ وو فی یس گوڈ نیک ۵ء ہس پیٹھ
چھ سہ پکنہ واپس اُکس بلکہ ترٹن پیٹھ۔ تہ ژور وول پکہ لأزمن پانژس
پیٹھ تہ ۲ زول پکہ ژورن پیٹھ۔ ترٹے وول پکہ اُکس پیٹھ تہ پانژ وول
پکہ ترٹن پیٹھ تہ ژور ۴ وول پکہ پانژن پیٹھ تہ ۱ وول گو قودرتی بند
سہ نہ ہیکہ اور تہ نہ یور پکھتہ۔ گوڈ زینین گوڈ باز اما آخرس ہورن
یم چھ اکھ اُکس بند کرنہ کوشش کران۔ یہے چھے اتھ منز موہنز۔

دوئیم گوئند

کورِ گیشدنی

کورِ گنڈنی

۱۔ ٹینچہ

زان تہ مُداہ۔ یہ چھُ ژُورِی شوَ پیٹھ دہ وُرِی شَن تام کورِن ہُنڈ گنڈُن۔ اندرِ کنہِ کُٹھین منز تہ تہ نیبر کنہِ جایہِ بہتھ تہ یوان گنڈنہٕ صرف گرٹھ دوون ژوون کورِن بہنس سُنب جاے آسنہ۔ وَنڈِ تہ تہ رہتہِ کالہِ تہ گنڈنہٕ یوان۔

یہ چھُ عام طور کورِن ہنڈُے گنڈُن اَما پوٗز نیچوی موہ منوی تہ چھ اَتھ منزی منزی کورِن ہنز وُچھاوُ چھی گنڈان۔

یہ گنڈُن چھُ عام طور لوٗ کہٹھ موہ کہٹھ حساب زانہٕ نیچھناوان پنہِ کامہِ کنُ دِلہِ جانہِ مأل تھأوٗتھ روزُن، پنہٕ نظر مؤحدوٗد تھاوٗنی بیترِ ہیم زَن تمہِ وَقتہٕ کی سمأجی تقاضہِ اُسی، چھ اَمہِ ئلہِ تجربہ چھ عملہ منز یوان۔ کوٗشش تہ جدوجہد تہ چھ کورِن منز پنہِ آپہ ترقی کران یہ مادِ چھُ بڑان۔

گنڈُن وَل۔ یہ چھُ عام طور دوٗنی کورِن درمیان گنڈنہٕ یوان تہ کنہِ ساتہِ چھ ژور تہ تاسکی پأٹھ مُقابلہ بہتھ گنڈان۔ یہ چھے ترِن یا پأنژن کنہِ پھلین ہنز کھیل۔ جاہِ لوٗ کہٹھ شرُوع چھ عام پأٹھ ترِن پھلین پیٹھے گنڈان۔

گندن چھ پیتھ کنی شوٗرو یوان کرنہ۔ دوہ نوے کور چھے ساری پھلو موچھ منز رٹان۔ تہ تلھ ہیوٗر ہناہ لایٹھ پیٹھ اٹھس پیٹھ رٹان۔ پتہ چھ پم پھلو بیٹیہ ہیوٗر لایٹھ واپس موچھ منز رٹان۔ یس پیٹھ کنی جاہ پھلو رٹھ ہیکہ۔ مگر پیٹھ اٹھ پیٹھ موچھ منز واپس رٹان گرٹھس نہ کانہہ پھوٗل وسو پیوٗن۔ سہ چھ گندن شوٗرو کران۔ نتہ اگر پیٹھ اٹھس پیٹھ بیے سندھ کھو تہ جادے رٹہ۔ مگر بیلہ واپس موچھ منز رٹان پھولاہ پیتھر پیٹیس، نتھ چھنہ بوٗر۔ تیلہ چھ کم پھلو بوٗر پاٹھ رٹن وولے گندن شوٗرو کران۔

گندن واجینو کور چھے ساری پھلو اکی وقتہ پیتھر چھکدیتھ ژھنان۔ پتہ چھ اکھ پھوٗل سوٗ نچھتھ تلان تمہ جاہ پیٹین تس دوہ ن پھلس جاہ نزدیکی یا ملون ہیش آسہ یتھ زن تس دوہ نی پھلہ پھلہ تلسن سہل گرٹھ تہ پیٹیس پھلس اکھ تلان زیر لگہ نہ۔ یہ اکھ پھوٗل تلھ چھے یہ کوٗر پتہ ہیوٗر کن نتھ پھلس لایان توٗتانی پیتھر اکھ پھوٗل وژھ تلان تہ ہیوٗر لایہ تس پھلس تہ بیٹیہ رٹان پیٹھ کنو باقے پھلو تلان تہ موچھ منز سوٗ مبران۔ اٹھ چھ وتان پھلہ پھلہ تلسن۔ اگر اٹھ منز کنہ وقتہ پھیر گو ہیٹہ م پھوٗل رٹنہ آوہ یا پیتھرم پھوٗل وو ٹھنہ یادو یمس پھلس زیر لگ اکھ تلان تہ گندن واجینو چھ پیوان۔ اگر یہ برابر گو پانژ وے پھلو یا ترٹے پھلو چھ تس اٹھس منز آسان دوہ نی پھلہ پھلہ تلھ۔ پتہ چھے سوٗ اکھ پھوٗل ہیوٗر لایٹھ ژور پیتھر تھ کنی ژراوان یتھ تس دوہ نی دوٗ چھ تلسن یا نے نہ پھلو تلہ سہل گرٹھن۔ تہ یمس پھلس زیر لگنہ ورائے، دوہ ٹھن، ہیوٗر لو یمت پھوٗل واپس

رُمان۔ گُنہ ساتہ چھ سیوٗ دُے تراوان۔ پانژوے پتھر تہ اکھ پھوٗل تلہ تمہ سیتو ہیوٗر کن لائے لائے زہ پھلی تُلان۔ پتہ اگر کامیابی سان انجام آو۔ تیلہ چھ وہ نی سو اکھ پھوٗل ہیوٗر کن اکھ اُتھس منز تہ ترتے پتھر تراوان تہ پتہ بیہ اکھ ہیوٗر لائیتھ پتھر م ترتے اکی وقتہ اُتھس منز تُلان تہ ہُتھ پھلس تہ واپس رُمان۔ پہ گو ترچھ تُلن۔ اگر پتہ ریٹی پاٹھ انجام آو۔ امہ پتہ چھ سو اکھ پھوٗل ہیوٗر لائیتھ ژور پتھر تراوان تہ بیہ تتھے کنو پھوٗل ہیوٗر لائیتھ ژوٹوے اکی لتہ تُلان۔ اگر ترپھلی گندن اوس تیلہ چھے ترچ اکھ پھوٗل، تہ ژُچ زہ پھلی پتھر تراوتھ تُلنہ پوان۔ امہ پتہ چھ پانژوے یا ترتے پھلی اُتھس منز روزان۔ پہ چھے پیٹھ اُتھس پیٹھ ہم ہیوٗر لائیتھ رُمان۔ تہ پتہ بیہ ہیوٗر لائیتھ موچھ منز رُمان اگر تہ کانہہ پھوٗل واپس رُمان وُسی اتھ منز وہ نی پو تیلہ زیخ امہ باز تہ تیتو نمبر پیتم پھلی امہ پیٹھ اتھ پیٹھ واپس موچھ منز برابر ژٹھ ہیٹھ کی۔ اگر گُنہ ناتھ منز پیٹھ تیلہ چھ دوٗیم گندان تہ پہ یتیتن پیٹھ، دوٗیمہ وار چھ تتی پیٹھ باز شوٗرو کران۔ تہ زن اگر دُچھ پیٹھ پیٹھ پہ چھے یاد یاد کران بہ چھس دُچھ، یا بہ چھس ترچھ بیتر۔ اتھ منز تیلہ کانہہ کوٗر دُہ چھے زبان تتھ چھ دُپان اکھ لال ہُگے۔ گُنہ ساتہ چھ اُکس بیٹے ہنز زلالہ، ترتے لالہ کھسان۔ باز موکلہ چھ زینن واجینو کوٗر ہارن واجنہ کوٗر پیٹھ اُتھس تیتو دوٗگر دوان پیتو تسندو تس کن باقے آسن۔ گچھے اُتھس تل ٹینچہ پھلو ژٹھ گچھ تمہ بغاڑے ژھرو ہے اُتھس۔

اکھ چیز چھ اتھ زینس منز دلچسپ سُو چھ پہ اگر کانہہ

زنیں داجنہ کور اکھ لال، ۽ لالہ یا جاءِ لالہ برابر زینہ تھ چھنہ دوگی
بدلہ آسان سُد چھ آسان صرف تمن نمبرن ہیم لالہ پیٹھی آسن یا تے تمو ہری
وُہہ کم آسن۔ نتہ ساڑی یا نے لالہ ہیٹھ۔ مگر سو چھنہ بوہدوری یوان مانہ۔

۲۰ اچھ دار

زات تہ ہُد اتا۔ یہ لکہ گیندن چھ کا شرذہنک اکھ خاص
ایجادیس زن کیتہہ خاص مقصد زیر نظر تھاوتھ بناوہ آمت چھ
بوزنہ یوان۔ اکھ گو اکہ پوری چین یا گام چین کورین ہندین ذہنن
منز تفریق تہ عداوتی رُجحان ختم کرتھ اکھ میوٹھ تہ موٹر پانیار
تہ داتھ پاد کرنہ معہ کھ تہ لول تہ محبت جاءِ اور پور کرتاونہ زینکو موقہ
مہیا کرنہ با پتھ۔ دوئیم زندگی منز پیش پنہ والین مرحلن تہ ماہلن
سیتی تمن اندر اکھ دلچسپی پاد کرتھ تمن سیتی گوتمک قوہ تھ تہ
تجربہ حاصل کرنکو ذری یہ بہم گڑھنہ با پتھ۔ تریئیم اکھ واحد
مقصد نظر ژل تھاوتھ زندگی منز جدوجہد دلچسپ تہ با مقصد
بناوہ خاطر۔ پتھ زن یمن اندر اکھ لازمی برداشک قوہ تھ پاد پیدن
ممکن سپید۔ آمہ علاوہ کورین ہند یہ خوشوں گیندن وُچھتہ یہ زندگی پتھ
منز زیٹھین زیٹھین دار یاہ مشکلاتھ پیش یوان چھئے تمن ہند
بور یتھی وہے تفریحی ذری پوسیتی دلچسپ بناوہ تکو سامانہ کرتی۔ بیاکھ
اہم مقصد چھ آمہ تلہ یہ بوزن تگان زِ غائر شوٗ عوری طور چھ یمن
کورین اندر یہ احساس تہ پاد گڑھان زِ اگر بے زوٗ چیز تہ پنیو
خوشیہ نیو طرز یقوٗ سیتی پیژھون زوٗدار تہ خوٗ بصورت بنہ۔

زُودارَن سیتی پڑھ دِلبَری کرَنی کو ہَنہ دِیہ اُہ تسلاہ تہ سوکون۔ بیاکھ کہتھ چھےٕ کورِن مَنز چھُ یہ اَحساس تہ پاٚٹھ گژھان زِ تہمہ یِمہ ساتہ ہَٲلس ماجہ نکھ والنہ پیوان چھےٕ۔ کاٚتیاہ لوٚاَزی ماتھ چھ تمن تہندِن مالِن ماجِن پوٚر پیوان کرَنی۔

گِندَن وَل۔ یہ چھ واریاہ کورِ پکوٚہٕ سَمتھ گِندان۔ رنگ برَنگی دَجہ سو بِرتھ چھ گوہٕڈ طرٲیقہ سان انسان صوٚرتھ ہِش بناوان۔ یَتھ زَن کلہٕ، نمرَ، زنگہٕ، اَچھ بیتر بناوان چھ اہٕ چھس نکو نکو پلوٚلاگان۔ تہ یِم زَن رنگ برنگی چھ آسان باضابطہ چھس پوٚژ بناوان۔ تہ نقاب سُوان یہ چھےٕ ژور گرہٕ یا اُٹھ گرہ تام تہ زِپھٹ پیوان بناوِنہ۔ اَمہ پَتہ چھ اُمس پاٚراوان۔ واریاہ کورِ چھےٕ اُمس اَچھ دارِ مَنز کاٚنسہ ہَنز کھوہ نہ پیٹھ رَکان۔ تِم سازی چیز کران یِم اُکس مہرِنہ پاٚراوِنہ وِز کرَنی پیوان چھ پنہٕ پنہٕ درجہ مُطابِق۔ اَمہ پَتہ بیتر چھس ونوان۔ باضابطہ مسند تراوان تہ ڈوٚکھ دِتھ ٹھوان۔

عام طور چھ پڑیتھ کاشہ کوٚر یا کرَچھ کورِ اَکھ اَکھ اَچھ دار سَمتھ بناوان۔ کُنہٕ ساتہٕ چھ پوٚری چھ کورِ تہ پکوٚہٕ سَمتھ یہ کام کران۔

وَنوَنی چھ بازرس مَنز بنی بنائی پلاسٹِکہٕ چھ یا ربٹہٕ چھ اَچھ وَنہٕ یا ہیا آسان۔

۳۔ ہیکٹ

زان تہ مُداہ۔ یہ چھ رہتہ کالہٕ آنگَن مَنز گِندنہ یوان خصوصن بڑِن دوہ ہَنِن عیدَن پیٹھ جادے۔ یہ چھ پانہٕ وَنی کورِن مَنز محبت تہ

لول بڑا ونک اکھ جان طریقہ۔ بیٹہ چھ مناسب ورزش تہ۔ سورے جسم چھ حرکتس منز بہتھ وہ تھ بوتہ پے لبان۔

گندن ول۔ زکور چھے پانہ وائنی وہ دینہ روبرو روزتھ دوہ چھن دوہ چھن تہ کھودور کھودور اتھ تھپواس کرتھ ہیٹھ ملوان تہ منز سس چھ اتھو سیٹود کاژہش بنان۔ امہ پتہ چھ پیم کھور ٹینڈی ملوان سینن پتھ کن پان رٹھ دیر کران، دور روزان۔ تہ کنے کرتھ گول نزن شہ روزع کران۔ تہ تمہ پتہ کھون حرکتھ دیتھ ٹھپ ٹھپ ٹھپ ٹھپ آواز ہش کرتھ تیز رفتاری سان نژان۔ نژان نژان چھے تمہ تیز رفتار تیز گژھان زکنے وجود چھ بوزنہ یوان نژان۔ اتھ منز چھ تم کینہہ کنہ ساتہ گیوان تہ مگر عو موتمن تہ۔ پھر تو کھنڈی میلہ ژھینہ چھ گژھان کنہ ساتہ چھ پمن یکدم تھچھ میلہ گژھتھ ڈب تہ لگان۔ اکہ ساتہ زژور جورتہ اکس جایہ سمیتھ ہکٹ کران چھ جاد کمال تماشہ بنان تہ وچھن لایق چھ نظارہ آسان۔

۴۔ مہرینہ

زان تہ مداہ۔ بیتہ چھ در اصل اچھ دار ہندی ہا تھ اکھ گندن۔ خصوصن میلہ اچھ دار ہندی سامانہ ممکن چھنہ آسان تیلہ چھے کوریی بہتر کران۔ امہ سیتو تہ چھ انتظامی ذمہ دارین ہند کورین منز ایحساس پاد گژھان۔

گندن ول۔ جان جان کورچھے اکس لہ کچہ پہن حسین کورانان تہ کنگے والان، تیل دوان، ساز کران، پلور تی رتی اکھ

اَکی ہِنْدی زٲرِتھ لاگان۔ ژٕر پَہِن پوٚژِ مَنا یا ساڑِ ہَنا دِوان۔ سوٚرمہ لاگان۔ زیوٚ وٚتھ پھیرِناہ مہرِنہ ہِنْدی پٲٹھو ناکی تراوان۔ پیٹھ بُٹ پَہِن پوٚژاہ یا اگر کائشیکور گرِ بُرقے آسہٕ تے تراوان۔ اَرکس بَجہ پَہِن کورِ چھِنْ ٹاوٚتھ نکھس لدان۔ تہٕ اوٚر یورِ زَنہٕ چھَس وُدزالان پَتہٕ چھےٚ کورِ زٕ دُرے بناوٚتھ اُمس دَنوان۔ بیند دوہ چھ کورِ اَکہ گامہ بیٖسِس گام مہرِنیخ وا تناوان۔ سڑکہ سڑکہ کھالان تہٕ پَتہٕ پَتہٕ چھَس آسان وَنہٕ ناوان۔

۵۔ تُلے لونگن

زان تہٕ مُدّاہ۔ بِتہٕ چھُ اٹھ دہ دَہر پیٹھ مٹیوٚرکن وٚوائنہٕ واجنین کورِن مُنْد رِتہٕ کٲلی گِنْدُن۔ بَڑِن دوہ مَن بِتہٕ جادے یوان گِنْدنہٕ۔ اَتھ مَنز چھ اَکھ اَکی سُنْد بورُ تلِتھ ژالِنیخ ہیمتھ تہٕ جذبہ پٲدِ سپَدنیخ تاثیر موجود۔ بیٖسِ چھُ اَکھ تفرِچی تہٕ تہٕ ورزشی گِنْدُن تہٕ گِنْدَن وَل۔ زٕ کورِ چھےٚ اَکھ اَرکس کُنْ تھَقر کرُتھ دوہ دنہٕ سیتو سیتو روٚزتھ اَکھ بیٖسِس پَتہٕ وٚاری کرتھو تُلتہٕ بیاکھ تس نرِ مَژھو پیٹھو پنِنہٕ پنِنہٕ نرِ تراوان تہٕ تونہٕ سیٹوٚد ہیوٚ پانس کُنْ چھ دوہ نوے اَکھ اَرکس چار رُٹان۔ اَمہٕ پَتہٕ چھ اَکھ گوٚڈہٕ تہٕ بیاکھ پَتہٕ بوٚنٹھ کُنْ نمان تہٕ پُتِم اَکھ پَنْجہ کُنْ پنِنس کمرس واش رُٹان پَنْجہ زَنہٕ اَکھ نمَن واجنہٕ شانَن پیٹھ پُتہٕ وٚاری سنوار گرٕتھ۔ پَتہٕ چھ بیاکھ نمان تہٕ ہُہ اَکھ چھ تس سوار گرٕتھ جان۔ یہٕ عمل چھُ سیٹھا جلدی سان پکان تیٖتھ زٕ یہٕ چھُنہٕ تیمَن بار موٚ شوس سپدانے۔ یِم چھ اَمہٕ ساتہٕ اوٚر یورِ پیٹھ کُنْ گیوان۔ اَکھ چھ وَنان اَکھ ٹُکرِ تہٕ بیاکھ بیاکھ تہٕ یہٕ وَنن وَنِنے چھ تِم حرکت کران تہٕ پِتہٕ ہے کالس مَنز پنِنیخ اَکھ

حرکت مکمل کران بیتس کا لس ہمو اُندر اکھ اکھ ٹکہ گیوان چھ ے
"تُل تھے لونگن"، "تُلم ہائے"، "کیا ہے لونگن"، "داجہ لونگن"،
"تُل تھے لونگن"، "تُلم ہائے"، "کیا ہے لونگن"، "معہر لونگن"
"دیار لونگن"، "پوشہ لونگن" بیتسر۔ آمہ خاطر چھ بیہ تہ ہاتھ یم
زن ٹکہ ہا تن ہنزن کتابن منز وُ چھنہ ہیکن یتھ۔

۶- وَنہ وُن

زان تہ مُداہ - وَنہ وُن چھ کاشرن ٹکہ ہا تن ہند
سارُے کھہ تہ بوڈ تہ معہ لل سرما یہ یتھ نہ کُنہ تہ ٹکہ اَدبس منز ہل ہیل
جواب میلہ۔ کورن منز چھ لعہ کچار پیٹھے اتھ کُن کل آسان۔ تم چھ ساتہ
ساتہ کام کران، دانہ مُنان، وار منز ژوڑ کران کران وَنوان آسان روو
کران آسان۔ کاشرن ٹکہ ہا تن ہنزشان چھے وَنوَنہ کنی جاد بُلند۔
یہ چھ موقہ موقہ کاشرن لوکن غمس، فکر، دوہ کھن، سوہ کھن، شادِ
تہ خوشی منز اتھ روٹ کران رُودمت - وَنوَنہ خاطر چھ کاشرن
زنانن ہمہ یہ وَنوُن پننہ مُشترکہ شوٗ عوٗر منز ہا دِ کورتہ مُشترکہ ہاتھ
شوٗد کاشر میراز دیتھس، بیتہ بڑی موقہ چھ یوان۔ خاندر اسوتن یا تمکو
درجنہ واد موقہ۔ مثالے نِشانی، ماتر راتھ، نکاح خانی، میراز میرثی
پاراوُن، روانگی بیتر، تھچ کادام سوتن، دانہ مُنن اسوتن تم چھ
وَنوان، بانہ چھلن چھلن، رَنن رنن، تہ باقے کامہ کران تہ چھ تم
وَنوان آسان، دبیمتین جذبن زبان دِوان تہ اظہار کران۔

گندن وَل۔ کورتہ چھے ہمن سیتی وَنوُن ہیچھان
روزان۔ وُنوان تہ روو کران روزان۔ یم اچھ دا بنا وی تن، میرثی
بنا وی تن یا سمتھ یتھے کنو کا نہہ گندن گندن اسوتن کورتہ چھے وَنوان

صبح شام چھ وَنوان آسان۔ پیٹ دھہ چھ وَنوان۔ مختصر وَنوان چھ
کاشرین کورین گیٹھ زبان پر چھ وزمانہ مشز سہولت، جوش تہ قوت
دِوان۔ وَنومن چھ ہمیشہ اُکہ ہے بحر مشز آسان "بسمیلا کاریتھ، ہمے
وَنوونے صاحبن انجام اونوے" ژ دُرے چھ آسان۔ اُکھ چھ اُکھ ہُر
تلان تہ نصفہ پیٹھ پیٹہ پھران۔ پیٹہ پتھے گنے بیاکھ دوٗر۔ مثلن:
"بسمیلا کاریتھ ہمے وَنوونے، صاحبن انجام اونوے، اُر، صاحبن
انجام اونوے۔" دُرے چھ روکہ پاٹھ بنان تہ گاہے چھ بہتھ تہ وَنوہ
ریوان۔

۷۔ روٗو

زان تہ مثل ۱۵ : پتہ چھ وَنوہ پاٹھ عام استعمالک
چیز۔ خاندان پیٹھ تہ پیدن پیٹھ عادے ہمن۔ باقے رہتہ کالہ چھ
کورِ عام طور آنگن مشز اُکس جا پہ دہ دہ، باہ ۱۲ باہ ۱۲ سمان تہ ژ دُرے
بناوٗ تھ روٗو کران۔ اُکھ مشز چھ دھہ پیر گرن ہیشزن کورین پانہ اُنی محبت
گرتھان۔ اُوے لین تہ نوٗکھ جذبن یم نہ پتھ کتھ تم ظاہر ہیکن کرتھ
زیو پیٹھ ہیکن اُنتھ، چھ کھلہ پاٹھ روے کس سایس تل زور زور وَنان
سینگ بار چھکھ لوتان۔ ذہنس چھکھ آرام واتان۔ ہتہ بدے نوٗکھ
تہ اُولی وافاتھ تہ حالاتھ چھ آسان سعہ مین تہ شوہ دین، میتھن تہ
مدرین لفظن مشز موٗحفوٗظ آہتے کرنہ۔ ہمن پنہ خیس زبان، لے
تہ طرز دِتھ زنانہ تہ کورِ روٗو چھتے کران۔

کنڈن وَل۔ کورِ چھتے دہ باہ سمان۔ اُلی چھ ژ دُرے بناوان۔
اُکھ اُکس پنہ لیر پیٹھ کنے پیٹھو پیٹھو تر اُوتھ تیہے ہا نکل ہش
بناوان۔ تہ آمہ پیٹہ روبرو روٗزتھ ژ دُرے روٗو کران۔ اُکھ دوٗر چھ

اکھ روی ہر ٹلان تہ بیا کھ دوڑ چھ یوہے ہر گیوان روزان یلہ زن گھ ڈنیک دوڑ اکھ رؤس وکھنے کران گڑھان چھ۔ مثالے اکھ دوڑ چھ ٹلان پتھ کنز ے " باغ وڑھ سائے خوبنز ژیر لولو " دوئم تہ چھ یمی وانان۔ اکہ دمہ پہ لٹہ امبر یور وزنتھ چھ گھ ڈنیک دوڑ اکھ وکھنے شوڑ وکران۔ " توات ہ وڑھ سے بہ پیشز ویر لولو " تہ دوئیم دوڑ چھ گھ ڈنیکے ہر گیوان روزان۔ روکو چھ مختلف طریقہ امہ علاوہ چھ یہ خاندران مشز بہتھ یوان کرنہ۔ مہرانہ ہوڑ کن روانہ کرتھ واپس پنہ وزیشوڈ ے نہ دری چھ پکان پکان روڈ وکران۔

وذون چھنہ روبرو دری کرتھ دمہ دنہ روزنتھ تیوکت وذونہ یوان، یوت روڈ چھ یوان کرنہ۔ مبلی کہ خاندران مشز بہتھ نہ دری کرتھ تہ مہرانس یا مہرنہ پتہ پتہ اکس پتہ بیا کھ دوڑ پکان پکان چھ وذونہ یوان جاہ تہ۔

باقے روڈ روس تہ وذونس چھنہ ہمیشہ کانہہ پابندی۔ یہ چھ اکھ کوڑ تہ کنی زنی وذوان، کنی زنی روڈ کران، کاکم کران کران، بہتھ دمہ دنہ، ئیڈ رکتان، گھ ڈ روڈ کران، ژوڑ کران یا کانہہ کاکم کران۔ کران چھنے کور تہ زنانہ وذوان تہ روڈ کران۔

۸۔ ہندگڑھن

زان تہ مدار۔ لہ کچھ لہ کچھ کور دہ باہ وری شہ تام کنہ ساتہ بجہ تہ چھنے ہندگڑھان۔ بروتھ اس ہندلوسن ہندخاطر تہ تہ بیماران ہندخاطر تہ اکھ صنوڑ وری نہہ راک آسان۔ اوکہنے اوس ہندہندستاک پیوان لازی من جمع تھوون۔ امہ علاوہ اسوا ڈری وڑم تہ ہند کھیوان تہ پہ پتھ کا تشبہ ہندخاطر اس یہ یلاج تہ دوہس

برابر مانہہ پوان۔

اُکھ اندر تہ اوس ہنیہ تانیک جذبہ ءِ وہہ پران اندر تہ
پاڈ گڑھان تہ ہُران۔ ہنڈ مادان منز اکھ اُکس بکار ہیچھ اوس
ہمدردی ہُنڈ جذبہ تہ وہہ تلاونہ پوان تہ پھانچھ لان۔

ہنیہ وقتہ مطابق اُسی اکھ جان اقتصادی ضرورت رکھ پوہ
کرنکچ تہ سامانہ سپدان۔

عمل۔ اکہ پورچہ کوردہ، باہ، پنداہ یا جاد چھ سمان۔
صحی کران۔ تہ گرو منز کرینجلی کلن پیٹھ پھرکھ نالی ہیوٹھ ثراوٹھ تلان۔
منز اکہ پنج اتھن کیتھ ہیٹھی ہیٹھو نیران۔ امہ پتہ ہیٹھلہ سمان چھ تہ
کنی ٹھہ گنج بنیتھ چھ پکان وٹوان تہ روٹو کران۔ عوٹو من پیٹھ کنو
یہ روٹو تلان تہ پکان ؎

"وہہ لے گڑھ وائے ہندے وہہ لے گڑھ وائے ہندے
مار منز مارے ہندے وہہ لے گڑھ وائے ہندے
وہہ لے گڑھ وائے ہندے وہہ لے گڑھ وائے ہندے"

پیٹھے کنچ ہیٹھیہ تہ وٹوخ تہ روٹو کیوان۔ مادان منز یکوٹھ
بہیتھ منز اکہ پنج ہنڈ کلس تکو ٹھکیتھ کڈان۔ دنان تہ کرینجلس منز
ثراوان، ہیٹھلہ لگ بگ سارہ نے ہنڈ کرینجل کرینجل سمان چھ، چھ
وہہ تھان نیران کنہ کو لہ ہیٹھس پیٹھ چھ کرینجلی آبس منز ثراوٹھ
چھکھ چھکھ دوان اتھ سیتھ پھرکھ دوان۔ تھوڈ تلیتھ ژھٹھ دوان
ہیٹھیہ چھلان۔ امہ ساتہ تہ چھ وٹوان تہ روٹو کران۔ پتہ چھ چھلیتھ
چھوٹ کیتھ ہنڈ کرینجلی کژھن نل کھورِ طرفہ ہیٹھ یکوٹے نیران

تہ گرہ کُن یوان تہ وَنوان وَنوان پَکان۔

۹۔ دوّبی باب

زان تہ مُدا ۱۵۔ یہ چھُ اَکھ تفریحی گِندنے۔ نیچہ بَچہ کورِ چھےٕ یہ گِندُن آنگنن مٹز گِندان۔ ماجہ ہندس معہ جبتس تہ ٹاٹھنیاس سیتھ واٹھ تھوَن واجنہ کیتھہ کتھ چھےٕ اَکھ مٹز مُچھکاوِنہ یوان تہ تِم جذ باتھ چھ پننہ معیارِ مُطابق رَچھنہ یوان۔

گِندن وَل۔ کورِ دہ باہ چھےٕ سَمان۔ یا جاہِ کم۔ اُتی چھ اَکھن تھَچھ اوٚر یور کرِتھ اَکھ آرِ ہیوٚ بناوان۔ تہ اَمہ اُندر چھےٕ پزِ کورِ الگ روزان۔ اَکھ چھےٕ دَجہ ہَناہ اَکھ دوٚ چھنس اَکھس کیتھ ہیتھ اَدیزان تھاوٚتھ آسان۔ دوٚیم چھےٕ اُمس پَتہ کنہ روزان۔ اَمہ پَتہ چھےٕ یہ دَجہ واجیٚخ شوٚرُو کران وَنُ ے "دوٚبی باب یہ دوٚبس گِندونا" تہ دَجہ سیتھ اَکھ ملوٚنین تھَچھن ژُنڈاہ ژُنڈاہ دِوان تہ گراہ دائرس مٹز اَژان اَکہ طرفہ تہ بیٚیہ طرفہ بیٚیہ ژُنڈاہ دِتھ نیران۔ یہ وَنان وَنان" دوٚبی باب یہ دوٚبس گِندونا" تہ تِم باقے آرِ واجنہ کورِ تہ چھےٕ اَکھ اُمس یورِ ہی جواب دِوان آسان۔ دوٚیم کوٚر چھےٕ ژھوٚ یہ کرِتھ اُمس پَتہ پَتہ پَکان آسان۔ بس تس چھےٕ آسان یِژے کائم۔ بژ ژاہ پی کرِتھ چھےٕ آرِ واجنہ کورِ آرِ تنگ کران کران اندرکُن یوان۔ یوٚ تانی دَجہ واجیٚخ چھےٕ اَژان تہ نیران تھَچھن ژُنڈاہ ژُنڈاہ نَراوان نَراوان؛ اَکہ ساتہ چھُ آرِ تنگ بلکُل گژھان تہ ہوٚ پَتہ پَتہ پَکن واجیٚخ کوٚر چھےٕ اَکھ آرِس مٹز ہوٚ پَتہ

پیوان کنی زنی۔ تہ دَجہ واجیئنو کوٗر چھےٚ وہ نی وَنان " لالہ چھم وداں لالینو موج ماد پنٹھون "۔ باقے کورِ چھس اُکس اُکس کورِ ہنز اوٗ نگچ تلیتھ ہاوان تہ وَنان۔ " یہ ما چھس " دَجہ واجیئنو چھےٚ واپس جواب وَنان " ہرگز نہ " پیٹھے کنو چھس پٹھ کاٗنسہ کورِ ہنز اوٗ نگچ ہنز رکن کرٹھ ہاوان یہ وَنان وَنان " یہ ما چھس " تہ سو چھکھ دَیان " پیتہ نہ " " پیتہ نہ " اُخرس میٹھ چھس تس کورِ ہنز اوٗ نگچ (دوٗ چھینہ اُنچ نیٹھس سیتو واجیئنو اوٗ نگچ چھس پٹھ کاٗنسہ ہنز ہاوان) ہاوان یس زٹھ ہ یہ کرٹھ آسان چھ تہ پھسیمتر چھےٚ آسان۔ تہ دَجہ واجیئنو کوٗر چھےٚ اَمہ ساتہ وَنان لیہ منز " یمے چھس " تہ تم چھ مَلان۔ بروٹھ کن چھےٚ بدل کورِ ہ یہ کاٗم کران تہ گذرن چھ چلان۔

۱۰۔ وِلستون

زان تہ مُدا ہ۔ یہ چھ کورِ ن منز تیتھے چیز یتھ نیچوِ ن منز یارانہ چھ۔ اُکھ منز تہ چھ پاتہ وائی اُکھ اُکی مُند لول محبت تہ ہمدردی مُند جذبہ یہ پاٗدیہ گرٹھان تہ بڑان۔ تہ ہ ز نہ چھےٚ ہنز اور پورِ کہ سرو ٔ بنٹھ دِل تہ جگر لوٗ ز راوان تہ تمن چھ اَمہ سیتو نفسیٔ تی اطمینان ہیٹھ پاٗدیہ گرٹھان۔ اُکھ اُکی سٹدین دوہ کھن سو کھن شریک روزنک ماد چھ ہران۔ انسانی فرض پوٗرہ کرنس منز چھ مدتھ میلان۔

عمل۔ یتھ کنو نہ نیچوِ ن یارانہ لاگان چھ۔ تیتھے کنو چھ نہ کورِ تہ وِلستون لاگان۔ تہ تا حیات یا توٗت تام یوٗت تام یارانہ تہ واد برقرار روتہ اُکھ پیٹھ قائیم روز نہ چہ پابند روزان۔ مے گیٚ یہ

کنھ یارانس منز بشھ زیارانہ لائگتھ چھ یمہ تہ تہ نیچوی تہ امد ساتہ
واہ گرتھ یتھ کنھ دوہ نوے بیک زبان وزان "یس چیرث، موتہ
زیر" امیک چھ یمن تہ تہ نمن تہ سخ قدر روزان تہ ہیم روزان اگر تہ
وپستون یا یارانہ گاشیہ اکی پیند دستہ پچھیہ یا غلط گرتھ بس واتہ
سخ زرر تہ زکہ۔

یارانہ واٹلی نہ نیچوی تہ تہ نہ کورتہ چھے پانہ واٹی اسے بنتھ
روزان۔ اکھ اکس وقت ضرور رتھ یا سخن بگار ہنس چھ تیار آسان۔

۱۱۔ دچہ گندن

زان تہ مداخ۔ یتہ چھ اکھ تفریحی گندنے۔ کورین ہندی
گندن چھ عوموئن کالہ پتی یوان گندنہ۔ یتہ چھ کالہ پتی یوان گندنہ
آنگنس منز۔ اکھ منز چھ حس تیز بنادینج تربیت تہ میلان۔ موئلی
اشارہ سیتو ماتھبر گرتھن چھے کورہ یتہ چھان۔ تیلہ اسے کورگرکو گندساتہ
موئلی تشبیر ہما کانگہ منز تہ نین منز تراوان تہ دیان اسس اگر پہ ژمے
پھیہ کہ سیتو زیور اوتھ تہ وارہ وہ دیکھ نکھ نتہ چھکھ سوہ دیگن۔
سوہ بچار اس سیٹھا کوشش کران تہ اکھ منز کامیابی پیٹھ خوش
گرتھان تہ ناکامی پیٹھ دوان تہ کھرہ تنگن تہ نسخن ہنز شکار
گرتھان۔ یم اسے پوانی کارنامہ سماج پا ہندین ہندی تہ غلط رسمن
تہ رواجن ہندی۔ یتھے کنی چھ ہناہ یتھ گندنس منز تہ۔ خاکہ یہ چھے
اکھ جان تامیری تہ قابل قدر صورتھ توتہ۔

گندن ول۔ کورپانزھ اٹھ چھے سمان تہ آرہ بناوان

پننِن پننِن اُتھن تھپہ کرِی کرِی یا پھیکن پیٹھ تر تراوِتھ۔ اَمہ پَتہٕ چھےٚ اُکھ کوٚر لہ کیٹ دُرج اُتھس کیٹھ ہیٹھ اُتھ آرس اُندی اُندی پھیران یہ وُنان وُنان" جُمارٕاتھ آسے "ہُم چھس باقے کورِ وُنان۔ "کأنکہ لچھ پائے" (دوہ نوے اُردو جُملہ) یہ کوٚر چھےٚ اُتھ ستھ ستھ اَمہ دوٚ چھنہٕ اُتھ چھ دَہ ستھ پیٹھ کأنسہ کورِ پتھ کنہٕ مجلس یا پھیکن پیٹھ وارِ وارِ زیر زیر کران تہٕ پکان۔ پَتہٕ چھ کُنہٕ ساتہٕ اُکس کورِ یہ دُرج پھیکس پیٹھے تھاوِتھ نیران تہٕ سو چھےٚ وُنان آسان" جُمارٕاتھ آسے "ہیم چھےٚ وُنان آسان" کأنکہ لچھ پائے "اَمہ پَتہٕ اگر تس کورِ اَرج مخبر یکدم لچ زِ اَمہ تھاوِ یہ دُرج میأنس پھیکس پیٹھ تہٕ سو چھےٚ نیران تہٕ دُرج تُلان تہٕ ہَمس دَہ واجنہٕ ہنٕز کأم کران تہٕ سو چھےٚ اَہنٕز جابہٕ آرس منز اَژان۔ آرس منز واجنہٕ کورِ چھےٚ ہَنا نیٹھ ہیکو روزان اگر دَن تس کورِ یس دُرج پھیکس پیٹھ آسہ اَرج پتاہ لچ نہٕ تیلہٕ چھےٚ پھیرن واجنہٕ کوٚر آرس منز اَژان تہٕ ہُم آر واجنہٕ کورِ چھس وُنان" دُرج کتی چھےٚ"۔ سو چھےٚ پھیکن پیٹھ دُرج ہیٹھ، کورِ کُن وُنان "ہہ کیا ہے چھےٚ" تہٕ سو چھےٚ شرمندہٕ گژھان تہٕ یکدم پننہٕ پھیکہٕ پیٹھ دُرج تُلہٕ نیران تہٕ اُندی اُندی پھیران ہُتھے پاٹھ کأم کران ہتھ پاٹھ گوٚ ڈنہٕ دَہ واجنہٕ کوٚر کران اُس۔ تہٕ سو چھےٚ نمٕ پنٕز جاے رُمان۔ پتھے کنہٕ چھُ یہ کُنڈن چلان۔

۱۲- دوہ بیٖنہٕ تون

زان تہٕ مُدا ۱۲ : یہ چھُ نیچوی موہرِن منز دوہ باج وُٹھ

آسنگ بدل کورین منز۔ بیتہ چھُ پانہٕ وأنی اکھ اُکی ہشز ماجہ دوہ دچیتھ
تیج یہ قدر پیچھناوان زتہ ہشز ماجہ چھےٕ دوہ نوٗنی کورین پنہٕ ماجہ دوہ نوٗے۔
اکھ اُکس پانہٕ وأنی تہٕ اکھ اُکی ہشزان ماجن بلوٗ دلو چھلنس، دوہ ژ
وُچھنس بیتر بکارین چھُ یمن منز ہمدردی تہٕ محبت بڑراوان
تہٕ کیاز تم چھ سو خذمتھ کرنی پنٹُن فرض مانان۔

عمل۔ اوٗر یور چھےٕ زکور اکھ اُکی ہشز ماجہ دوہ دچیوان
یا اکے چھےٕ بیےٕ ہشز ماجہ اوٗ کنہ دوہ دچیوان بیلہ تس پنہٕ ماجہ دوہ د
کم آسہ۔ تہٕ یہ محبت چھُ یمن پانہٕ وأنی ہمیشہ لولہ سان ملوتھ تھاوان۔
اکھ اُکی ہشز ماجہ تہٕ چھ اوٗر یور دوہ نوٗنی کورین ہشز زیرتہ دگ آسان
کتھ چھےٕ یہ زیم دوہ نوٗے چھ پانہٕ وأنی میٹھا خوہش تہٕ
خوہشال، محرم کارتہٕ دردِل روزان پانہٕ وأنی، اکھ اُکی ہندس فاندرس
چھ دوہ نوٗے لول بران سو کھن دوہ کھن شریک روزان۔

شێرێ یێم گوتن

پێکوتێ گێندی

پکوٹہ گنڈنی

۱- لونگ لونگ

زان تہ مداہ - امہ سیتہ چھے ورزش تہ گژھان خواہ صحت چھ زنگن منز درست تہ مضبوط طی پاد گژھان - اکس زنگہ پیٹھ وقت صنوبر وتھ تکیہ ہیکن چھ ممکن بنان - پدی چھ دران -

گنڈن ول - عام طور چھ شروع کرن منز تہ لونگ لونگ کران اکس زنگہ پیٹھ پکان اکھ ہیوکن وٹھ رٹھ - کنہ ساتہ دوہ چھنو زنگ ہیوکن رٹھ کھورہ پیٹھ پکان کنہ ساتہ کھورہ ہیوکن رٹھ دوہ چھنی اوت زنگہ پیٹھ دوہ تہ تلھ ہیو پکان - امہ ساتہ چھ زرین منز جاد حرکت پیوان کرنی پاوہ -

امہ پتہ چھ عام طور زیاترمے یا جاد شروع اکھ مانٹھ مقرر کران تہ بیا کھ حد دہ ، وہ گز دور - مانٹھ پیٹھ چھ بیک وقت لونگ لونگ شوروع کران تہ یس مقرر کرہ ہتس نشانس یا حدس تام برابر لونگ لونگ ہیتھ واتہ سہ کو لٹکو بوہ دور -

۲- بس بس

زان تہ مداہ - اتھ چھ گس گس تہ وان - یہ چھ اکھ گنڈن

تماشہ بنان۔ یُس لوکٹین لوکٹین شرُن ہیٹہِ خاطرچھُ آسان۔
گِنڈن دل۔ اٹھ چھ ترٕ سٕے قسم آسان۔ اٹھ گوکتر گیس گیس
بیاکھ گوٚ کجہ گیس گیس بیاکھ گوٚڈوٚ گیس گیس یا بیں بیں۔

اکتر بیں بیں چھُ یوان بناوٚنہٕ بیٚٹھ کنٛی۔ اٹھ کتر چھٕے یوان
اَنہٕ تہٕ رومہٕ پیہٕ پُنب ہش گول کرٕنہٕ ڈگیٹھ۔ اَمہٕ پتہٕ کنہٕ بیٚٹھ گکھ اوٚتھ
یوان سوٚم کرٕنہٕ اَنڈو تلہ۔ اَمہٕ پتہٕ چھ اٹھ منٛس برابر نزدیک نزدیک
رکلہ سیتھ یا شرٕ اکہٕ پُچھ تینتہٕ سیتھ زٕڈی یوان اوٚر یورٕ اَنڈو بیٚٹھ
برابر فاصلہ ٹھاوٚتھ کرٕنہٕ۔ بُتھ اٹھ ڈوٚر تاٚرتھ تووزُن برابر روز۔
اَمہٕ پتہٕ چھٕے اٹھ ڈوٚر یوان تارنہٕ۔ گرما شٕے مَرہش بیٚٹھ کنٛی، اکہٕ اَنڈ
اکہٕ زٕدتہٕ بیاکھ اَنڈ بیٕیہٕ زٕدتہٕ برابر نیصفس بیٚٹھ کتر وانتا اوٚتھ
اٹھ یوٚت چلہٕ نیوٚت زٕدین نزدیک گنڈہٕن گنڈہٕن دوہ نوٚنی طرفن دٕنہٕ
یوان۔ اَدٕ چھ دوٚ گنٛ ڈورہٕن وُٹھنہٕ یوان۔ بُتھ پہٕ اوٚ گنٛی روز۔ ڈوٚر
گرٕتھ آسنٛ ترٕتھ بُتھ زٕدین چیرسانے ترٕ۔ وُٹھتھ چھُ اکہٕ اَنڈ تہٕ ہرٕ
بیٚٹھ گنڈہٕن دٕتھ دوٚ گنیار مُنٛرٕ اکہٕ طرفہٕ دوٚ چھنہٕ اَیٚتھ وُٹھس سیتھ
اوٚنگچ تہٕ بیٕیہٕ طرفہٕ کھوٚر نیٚٹھ تاٚرتھ سیوٚد بروٚنٹھ کُن یوان دٕرسان
رٕٹنہٕ۔ اَمہٕ پتہٕ چھُ اٹھ دوٚ چھنہٕ اوٚنگچہٕ سیتھ دٕرٕ رٕٹھ کوٚب ہیٚوان
کرٕنہٕ، تہٕ دوٚ چھُن کُن وُڑھ وُڑھ چرخ چرخ دٕنہٕ سیتھ چھُ اٹھ وٚر
کھسان تہٕ پتہٕ وارٕ وارٕ اوٚنگچہٕ تہٕ نیٚٹھ سیتھ دٕرٕ اَندر نیبر یوان کرٕنہٕ تہٕ
یہٕ کتر چھٕے نٕڑان تہٕ اٹھ چھ بیں بیں یا گیس گیس آواز نیران۔ پیٚٹھ کنٛی
اٹھ چرخ چرخ دٕنہٕ سیتھ تہٕ دٕرٕ کرٕنہٕ تہٕ تراوٚنہٕ سیتھ چھٕے اٹھ یہٕ آواز
نیرٕ وٚنی روزان۔ کتر چھٕے نٕڑان تہٕ یہٕ چھنہٕ بوزنے زٕن یوان۔ بلکہ

پہیے گول رکھ ہش چھے ڈر بیٹھ یوان۔ (——●——)

دویم گوکھ گیس گیس۔ سہ چھ پتھ کنخ یوان بناونہ۔ اوانچھ کھونہ تنی پہن تہ تیشے زیٹھ ڈر کھ بہنا چھے یوان نہ۔ اتھ چھے منز من تھ یوان دینہ تہ اتھو منز ڈوڑ نہ صیف اور تصیف یور گرہا ژوہ مبر زیٹھ وٗلیتھ چھ گنڈنہ یوان۔ پتہ چھ یوان اتھ تہ ہیٹری می پاٹھو گیس گیس کرنہ ——┼——

تریم گوڈوٹی گیس گیس۔ زٕ ڈوٹی چھ اَنخ اکھ بوڈتہ بیاکھ لوکے پہن۔ مگر یم گژھن کلہ پیٹھے پنخ اَنہ یانے ذرا پیلی۔ اَمہ پتہ چھ یوان ہمت گول تلنہ۔ بڑس چھ یوان سلیہ ستو کلہ کنخ تارتھ لٹس تام اندری زٕدی ہن کرنہ تہ اد ہیے لوکٹ ہش تلے یا امی شیوٗد کھ تارتھ چھ لٹھ کنخ بیس ڈوٗنس کلہ کنخ اندر یوان اڑی ہے تام تواو منز کلہ بڑس ڈوٗنس چھ بیہ اندر یٹر منز ی پصفس تا فلان بیاکھ زوٗد کرنہ سلیہ ستو۔ اَمہ کنخ چھ کھوڑ یہ بوڈ ڈوٗن سلیہ تیتہ ستو اندر ژھوٗر کرکھ یوان تہ اندرم گوٗج آہستہ آہستہ پیتہ پیتہ چھس یوان اپاڑی واپس کرنہ۔ اپاڑی چھ اندر مہ شیوٗد تارتھ منز سلیہ کن زاوٗج ڈوٗر یوان کرنہ یس اَمہ زٕدی کنخ ٹھیک پاٹھو گژھ ہیکہ۔ یہ دو گنخ کرتھ چھ پتہ پنس وریوان دینہ یتھ یہ کنی ڈوٗر کرنہ۔ سلیہ کن یا کچ کن یس اندر ہیٹوٗر کن بروٗ پیٹھے تارتھ چھے، روز پھسٹھ اَمچ شکل بنہ پڑھ ہش۔

اَمہ پتہ چھ ڈور اتھ ستو ذر کرون سلے پھیر پیٹھیم ڈوٗن

هیٹھ۔ ٹہ پٹہ آسہ یہ دَرِ سیتی ہڑ ٹہ یوان ٹہ ڈوُر آسہ بیٹہ سلیہ وَلہ یوان۔ ٹہ دَرِ سیتی بیٹہ ہڑ ٹہ یوان ٹہ بیٹہ وَلہ یوان۔ ہچھ کنی نَتر پیٹھیم ڈوُن ٹہ آواز نیر گیں گیں یا ہیں ہیں۔

۳۔ آرہ بارہ

زان ٹہ صداہ۔ یہ چھ عام طور لہ کٹین لہ کٹینے شرُن پانٹر دہ ہرُن ہُند گنڈن۔ آمہ سیتی چھ چرکہ پکنک، اگر ضرورُ وُتھ بیٹہ کنہ ساتہ ہنُ چھ، عادت گژھان۔ بیٹہ چھ واریاہ شرُی ہیٹھ گئے کران۔ اُکی ہے مُقامس ٹہ درجس پیٹھ رُوزِ ٹھ ہشر موحسوس کران۔ یہ وَجیف چھ عام طور سار نے گنڈن منز ٹہ یہ چھ سیٹھا اہم ٹہ۔ اُمیرن ٹہ غریبہ کھہ ٹہ غریبہ ہندی شرُی چھ یکوٹہ اُکی ہے دَرجس پیٹھ رُوزِ ٹھ گنڈان۔ بلکہ اگر غریبہ ہندس شرُی ستر دانی کنی اُمیر ہُند شرُ تہند سرُ ٹیک یا سوارِ ہُند ٹہ حقدار بنہ، کانہہ ٹیکس نہ اچھ گنڈ ٹھ۔ ٹہ اُمیر شرُس ہیکہ نہ کانہہ بچاؤ ٹھ اَتن نہ بیٹر ٹھ ہُستہ۔ اٹھ منز چھ تیوت میچھر زُسہ کھیٹہ غریب شرُی ہندی دُسو ملا منٹھ مگر کانسہ نیش بچاؤ منگنہ ہرُ۔

یہ گنڈن چھ بہترین یکتیک گنڈن۔ بیٹہ چھ نکوٹہ ٹہ بڑی پہن اڈ، میچھل ٹہ، میچھتی سارِی اٹھ منز یکوٹہ پاٹھی حصہ لوان ٹہ اَرمچ وُتھ چھے واہ ضبح سپدان۔ اٹھ منز چھے شرُن ہنز، دوہ دیہ ٹہ کوکرُ پوتی مانز چ کل ٹہ ظاہر سپدان۔

گنڈن وَل۔ پانٹر، دہ، پنداہ یا کم جاد شرُی چھ سمان

تہ اُٹھن اکھ اُرکس اور یور تھیچھ کرِتھ چھ گول آرِ بناوان آنگنس منز اَمہ پتہ چھ تیار گڑھان اکھاہ چھکھ ئیس زئیٹھ ہیوٗ آسہ وَنان "نکوساٗ" تہ یم چھ ساری دوٗ چھُن یا کھوڑکن یہ کن وَن دول بیٚژھ کُنہ ہے رفتارس پیٹھ نزان نزان پکان۔ اَتھ دوران چھ یم ساری اُرکس پتہ پتہ یا پکوٹے یہ گیوان روزان۔ "آرو بارو دوہ دے پتہ پھیارو۔ کالچن مارو کو کرِ پوٗت" تہ اُتھو آواز تہ لیہٕ سیتھ چھ یم قدم رَلاوان تہ پکان۔ بیٚیہ باٗتھ تہ چھ پتہ شرُو گیوان۔

۴۔ اوٗکس یوٗکس

زان تہ مُدّاہ۔ یہ گندن چھ شرُو عوٗمَن وَندسے گندان۔ یٚیلہ اُکے ہے جاپہ اندر کنہ پھیتھ چھ آسان۔ اَتھ منز چھے پانہٕ وأنی فرق دوٗر کرِتھ رٔلتھ میلتھ روزنیچ سبقہ ہَن چھُکاوہٕ آمِز بوزہٕ یوان۔ کس تام تہٕ اُنس بُزرگہ سندس اَمہ قسمہ کس اظہارس چھ پنیٚ طلوٹی ہَن کرِتھ یہ شکل دینہٕ آمِز۔ یہ ہیشر چھ اَتھو تلہ نوٗمونہٕ کنہ ہاوہٕ یوان۔ یٚیلہ اَتھ پتھرس دِتھ موٗسوٗ ہے چھُنہٕ بوہن کن وُچھتھ سَیدان یہ کمی سُنہ تہٕ ہُمہ کمی سُنہ اَتھ چھ۔ شکلہ منز کم جادِ فرق آسہٕ باوٗجوٗد چھ اَتھ اُکے ہے اندازس منز زن تہٕ ہوی بوزہٕ یوان۔ اَتھن چھ قوم درمیٹ بخشوت ہیشر واضح سَیدتھ بوٹھ کن پانہٕ تہٕ ہیشر ورتاونک تہٕ پراونک جذبہ پاٗد گرِتھ صحت بڑان۔ سارہٕ نے سیتھ کنے سوٗلوٗک کرِ نیچ تہٕ اُکے نظر تھاوہٕ نیچ منورتھ چھے ذہنن منز، لاوِن ذہنن منز امی رنگہٕ نقش سَیدنی ہیوان تہ جاے کران۔

گندن وال۔ زور، پانٹھ یا جاہ شروچھ تمان تہ وور کرٹھ
اُکس جاہ پہان۔ امہ پتہ چھ ساری دو نوے دو نوے اتھ بڑوٹھ کن
ہناہ نیمتھ پتھر سبوٗدے دِوان پیٹھ اتھ پیٹھ کن رٹھ۔ یمو منز چھ
اکھ بنن اکھ اتھ پتھر تھادان تہ دوٗ چھینہ اتھ چھ یسز اوٗنجہ سیتہ باقین
ہندن پیٹھ اتھن پیٹھ دوٗ چھنے پکیتھ واہ واہ نیوٗک نیوٗک ہیوٗ دِوان۔
تہ یہ وٗکھنے اتھ برابر ٹھسس سیتہ گیوان ؎

" اوٗکس بوٗکس، تل واں، ژوٗکس، اوٗنم بطخ، لوٗدُم دیگہ، رحمان
راجس، گرُاہ پیاے، گرُکھیے، بنگے، لعبر، ژنگے، شال، پچ پچ،
وانگ، نو، بژمج، بینے (یا بُجھے) کھیے بنو، ٹنگاہ، یتھ پیٹھ، منگاہ، بوٗل
بوش تہ پچ۔ یتھ اتھس پیٹھ " پچ " کرٹھ معطلہ امہ پتہ چھ سہ شوٗر وٗع
کران۔ تہ یہ چھ پیتھے کنہ چلان۔

اتھ چھ مختلف علاقن اندر مختلف وکھنیہ مگر ابتدائی یا عام
صورتھ چھے لگ بگ ہیٹھی۔ بیاکھ صورتھا تہ بوزی تو یہ چھے ہناہ لگ گ
اصلس جاہ نزدیک بوزنہ یوان ؎ " ہُہ کس، بہ کس، تیلہ دن، ژ کس
شال، پچ پچ، وانگ، نو، بژمج، ہارس، پوٹنی، چھوٗکم، بژمج، بینے
ٹیکس ٹپکاہ، رحمان راجس، گرُاہ، پیاے، گرُکھیے، بنگے، لعبر،
پتنگے، کھاہ، بڑکھاہ، جاہ "

۵۔ پرُہیزھ

زان تہ مُداہ۔ امیک تلفظ چھ " پرُہیزھ " تہ ورتاوس
منز یوان۔ یہ چھ پرُہیٹھ سا تک عام کنڈن۔ اکھ نہ چھے وقتیچ نہ جاہ

ہیٚنز نہ فرصتُس تہ بہتھ روزِ نیچ پابتدری کاٚم کران تہ ہیکہ انسان
یہ کاٚم تہ سیتو کرِتھ۔ یہ چھُ کاٚشر ذہنک اکھ عقلہٕ، دانائی تہ وستادگی لہٕ
بوٚرُت دیُت تہ پاٚداوار۔ پرٚیتھ ساتہ بکار ہینہٕ وول چیز۔ امہٕ سیتو چھُ
شرُ لاٚزِ پیٹھ کاٚشرُ انسان استعارُن تہ تشبیہن ہیٚند استعمالکس
کتھ کتھ منز عادی گرٚتھان تہ اوٚہند کلامہٕ چھُ حسین تہ میوٹھ گرٚتھان
غمہٕ تہ دوٚکھ برتس کلامہٕ کس اظہارُس منز چھ نرمی تہ خلاوتھ پاٚدِ گرٚتھان۔
اکھ شخص چھُ گرِ خاٚلی آسان۔ تس چھُ کانہٕ۔ پرٚتھان "چھُیاسا گیتہٕ"
یہ چھُس خواب دِوان لیوٚ ہیکے ہنا غمہٕ بوٚرتہ انداٚزِ "ہتہ ساٚدہ دردہ" یانے
کاٚفی۔ صرف چھُ انداٚزِ تہ صوٚرتھ وٚنان زِ چھ نہ چھُس۔ مگر کلامہٕ چھُنہٕ
کریٚتھ یا ناقابلِ برداش گرٚتھان۔ تہ ایٚحساس چھُ دوٚنونی طرفن کاٚم
کرِتھ انسانس اصل مطلبس تام وانداوان۔ پیٹھ کنہٕ چھ مختلف وقت
روزانہٕ چہ زندگی منز دوٚہس ہیٚنز لٹہٕ یوان پیلہٕ کاٚشرُ امہٕ شاٚپیتگی
تہ عقلمندی، سیزِ رتہ زاٚوِ جارتہ ہیجرتہ گاٚہ جاٚرُک ٹوٚ بوٚت پنینن
کتھن منز، کلامن منز تہ وٚوہتھس، بہینس تہ وٚرتاوس ارتاوس
منز پیش کران چھُ۔ پرٚیتھ چھ اُمی قسمک اکھ عمل یُس شرٚن منز
عام طور اُتھو ذہنس سنگ دِنہٕ موکھ سماجن اپٚباد کرِتھ قدم ترقی کُن
پکنومت چھُ تہ اُمیٚک خزانہٕ چھُ دوٚہ دِش مالا مال گومت، گرٚتھان
تہ چھُ یہ گرٚتھان روزِ تہ بڑٚوٹھ کُن ہر ہمیشہ۔ ذوٚنہٕ پیٹھ آدم بسوٚتن
یہ چھُ پرٚیتھ کُنہٕ جایہٕ اکار بکار ہینہٕ وول تہ فاٚیدہ مند آسنس سیتو
فرحت تہ دلچسپی بخشن وول چیز تہ تہٕ دماغس ورزش دینہٕ وول تہ
رنڈ کرٚتن دول سامانہٕ تہ۔ یہ چھُ غاٚر ترقی یافتہٕ زمانہٕ پیٹھ شوٚر وقوع گومت۔

تہ ترقی واٹس زمانہ کس آخری حدس تام چھ وچاطہ کرٕتھ۔ یہ چھ کاشر انسانہ ہندس نارس نارس تہ رگہ رگہ منز خوٗنس سیتو پنٗن میوٗٹھ تہ قوٗوتھ بٕند تاثیر بخشاوان روٗدمت تہ، روزتھ تہ تہ روزتہ۔

رگندٕت وول۔ عام طور چھ نہ زٕنی تہ کٕنہ ساتہ جادٕ تہ اٗکس جایہ پیٹھ آسان آتی چھ اکھاہ "پیٹھ" تراوان تہ باقیس یا دوٗ یمس چھ پہرا دماہ سوٚچ دٕنٗ پیوان تہ جواب پیوان ونٗ۔ کٕنہ ساتہ چھ زٕے شروٚ پاتہ وٚنی پیٹھ پیٹھ کران۔ پکان پکان تہ، بٕتہ کھیوان تہ یا باقے کٕنہ وزتہ۔

صورتھ چھٕے پیٹھ کٕنہ اکھ شخص پٕچھے پیٹھ وٚنہ۔ مثالے سٗہ وٚنہ "تھٚرٕ پیٹھے نظر تراوٗم پمپور پٹنس، سوٚنہ کیٚنزے داوٚ ژھیٚنیم وٚنہ ہاتہ وٚنہ کس"۔ دوٗیم چھ اگر تس پتاہ اٗس یا سوٚچنہ تٕلہ فکر توٚرٕس سارٕی امہ قسمکو رنگ، نقش تہ امکانات زٕلاوٗتھ وٚنہ سٗہ جواب۔ کٕنہ ساتہ چھ سٗہ زٕ، ترٕتٕے جواب وٚنان تہ اٗخرس صٚحی جواب وٚنان۔ کٕنہ ساتہ نہ کٕنہی۔ کٕنہ ساتہ چھ تمو ہندی سارٕی جواب غلطے اوت آسان۔ اگر مقابلہ اکہ کھوٚتہ جادٕ آسن، تیلہ چھ کانہہ یٚژھان ونٗ تہ سٗے چھ وٚنان، نتہ چھس وٚنٗ وول دٚپان "مٕے وٚن کنس تٚل" اوس سٕے صٚحی جواب دٚپس" کرتانی ژھوٚپہ"۔ اوس نے صٚحی تر دٚپس "نٕاہ"۔ اٗخر چھ وٚنٗ وول ہٕمن مارٕنے یا اٗکے ہے یہ تیٚاد مقابلہ آسہ دٚپان۔ بٕرنزاہ معہ لٚکھ دٕتھ، "اوٚ سائ دٚپو گام" یانے زٕیور سیتو بخشائ دیوٚن مٕے اکھ گام۔ جواب چھس میلان "زٚن سائ اسلام باد" یا بیٚہ کانہہ گام، شہر یا قصبہ چھ دٕنہ پوان۔ سٗہ چھ اوٚر

وُنان: "اَدِسا کو رَمس راج تاج دیا" تتہ کس پیرس راج تاج، یہ تمس کھیتھ ژرتہ کھیمو بٹ تہ پادشاہ، ژہ کو کھ ہرنہ، پھیرن آوے برنہ، تہ وہ لہ چھلیتھ اَدِ وَنے" (اتھ منز چھ کنہ ساتہ شُرُو" تہ کھیمو بٹ تہ پادشاہ" بتہ بدل وُلٹہ وُلٹہ تہ وُنان تہ زَن گو" ژہ تہ ہؤن اَلہ، موکر لاریسے کلہ، تہ وہ لہ چھلیتھ اَدِ وَنے)

جواب چھُس میلان یور" آکھا ہ" وُنتھ" آس چھلیتھ" وُنن وُل چھ بتہ وُنان" گژن دُری یاون" جواب چھ میلان" ستن دُری یاون" سوال چھ سپدان" ہُندر یا کنہ وُشنہ" جواب چھ میلان" ہُندر" اگر سہون" وُشنہ" نیر تھ ژلہ پژیژ وول چھُس ٹاوس نلان، تہ کیا زا مٹک چھ تاژ یہ زتہ ہمسا گو" گرُی ہتھر" ہہ چھ یک دم زیو سنیا لیتھ وُنان" نہ نہ ہُندر" آمہ بتہ چھ پژیژ وول وُنان اَصل جواب مثالے پیٹھ مہ پژیژ ہُندر جواب چھ" زوُن" کنہ ساتہ چھُس مقابلہ وول وُنان" وُن سا کیتھ پاٹھ" پژیژ وول چھ ہیوان تشریح اَدِ کرنی پتھ پاٹھ:

"وُچھ تھرزس پیٹھ چھے زوُن، سو چھے دُنیا ہس تہ پمبہ سرتہ خوٗ صوٗ صن تارکھ نمس پمبہ سرُ وُنان یانے پمپوشو بوٗرُت آبہ سرُ، تہ کیا زنب تہ چھ دوٗر نظر ہنہ والہ آبکی پاٹھ نیوُل تہ مرچہ شکلہ گول تہ بوڈ۔ اُتھو چھ دُپان زوُن" مے ژاوُ نظر تہ سو نہ کیتھ ژھینم داوٗ" یانے" ژہ ہیانہ زَن ژھوکے یہ" اوٗت واتان۔ وُچھو زوُنہ تہ تارکن کتُ کتُ نظر ژاوان تہ کلہ پھران چھ بوزنہ یوان سو نہ داوٗ ژھینان ہمیشہ۔ آمہ بتہ چھے زوُن دُپان" وُنہ ما تہ وُنہ کس"

سوہ ما ہیکہ کیتھے کرُتھ تہٕ وَنُن تہٕ کس چھُ بکار۔ یہ چھُ سارِنے اُچھن تل۔ جواب بوزن دول چھُ مطمئن گژھان۔ تہٕ دوٚیم پٔرٕزھ بوزنہٕ تہٕ تتھ صحی جواب دِنہٕ خاطر تیار روزان۔ پتھے کنٛہ میلہ پٔرٕزھ دول پننہٕ گُنہٕ تہٕ پٔرٕیٚز جواب مٹٕنی بوزِ مقابل شرُس نشہ تہٕ دٲپان چھُس وَن سٲدہ فی ژہٕ پتھے کنٛہ چھہ ہیم گام وار یاہ اوٚر یورِ ہیوان تہٕ واپس دِوان۔ زبانٕی زبانی۔

اَمہٕ تلہٕ چھٕے دُنی ہیچ ہر وقت بدس روزٕ نیچ ناپٲیداری تہٕ موٚحسوٚس گژھان۔ فکر چھُ تران اُتی یس اَتھ یہ دُنیا سورٕے وُنی اَسہٕ تہٕ اُتی آسہٕ سُہ چھوٚنے تہٕ چھوٚنے تہٕ، ہیمن تبدیلیٚن چھُنہٕ تاثر لگان۔

۶۔ کوٚت کوٚت وُتھ

زان تہٕ مُدٲہ۔ یہ چھُ وَنٛدِ رہتہٕ کالہٕ دوہ نوٚنی موٚسمن مٹنز اَندر یا نیبر تہٕ گنٛدنہٕ یوان۔ عام طور شرُس وَدِوُن یا ہوٚڈ کروُن تس توجہ ڈالنہٕ موکھ تہٕ چھہ کیتھہ گنٛدنی جاٚرِی آہٕتہ کرنہٕ۔ یتہٕ چھُ عوٚمُن تِمن مٹنز۔ تہٕ اَتھ اَندر تہٕ چھُ اَکھ فلسفہ ہیوٚ وِیٚرھنا وِنہٕ آمٹ۔ تہٕ چیزٕن مٹنز دَرجہ دَرجہ تبدیلی تہٕ پھیرِ موٚحسوٚس کرنکو چھُ آمٹ ذِکر کرنہٕ تہٕ شرُس تہٕ چھُ ہیمن تبدیلیٚن پیٹھ اعتقاد پوٚختہ کرنہٕ آمٹ۔ ہیمہٕ زٕن بوٚڈھ کُن زندگی مٹنز یوان روزان چھہ۔ اَمہٕ علاوٚ چھہ پننہٕ چیزٕ مٹنز اَدہ سُہ دوہ دیوٚنے اَسہٕ تن بیاکھ تہٕ حصہ دار تہٕ شرٕیک زانتک ایحٲساس مضبوٚط کرنچ وَتھ ہاوِنہٕ تہٕ یہ تاثیم دِنچ

اکھ لوکیٹ موہ کپٹ صوٗرتھ شرُس بوٹھ کنہِ پیش یوان کرنہٕ۔

گِندن وَل۔ اکھ شرُچھُ وہ دنہِ روزان تہٕ بیاکھ چھُس پُشتو کنو پتھ پھیکین دوہن پیٹھ پنیٚ اَتھ زٕ، پانہٕ تہٕ اُمس کمرس کُن بُتھ کرِتھ روٗزتھ، تھوان نیٚمتھ ہیوٗ روٗزتھ۔ تہٕ دَپان چھُ بُرٗوٗنٹھُ بس "پکھ سا"، سُہ چھُ پکان تہٕ پُتیمُ تہٕ چھُ پکان۔ تہٕ پکان چھ یہ وَکھنے گیوان پتھ کنوے پُتیمُ: کوٗت کوٗت وٗوٗتکھ، بُرٗوٗنٹھیمُ: شابان پوٗر (یا) شاہ باد ڈوٗر۔ پُتیمُ: تہٕ کیاہ کھیوٗتھ بُوٗنٹھیمُ: دوہ رِتہٕ ٹوٗر۔ پُتیمُ: مے تھاویٚ تھا۔ بُوٗنٹھیمُ: تھاویٚ مے۔ پُتیمُ: سُہ کمُ کھیوٗو۔ بُوٗنٹھیمُ: کاوَن۔ پُتیمُ: کاوَن کیاہ کوٗر، اُتھ سیتو، کرِتہٕ کچھم، کرِتہٕ کچھم، واریاہِ لَہٕ تہٕ اَتھ سیتو بُوٗنٹھُ مس کڑھن منز تہٕ کانین تل کہتہٕ کہتہٕ کران تہٕ زُہ بُوٗنٹھیمُ چھُ اسان اُسان پتھر پیوان۔ تہٕ پتہٕ چھ یم اوریوٗ اکھ اُکو شیز جاپہٕ روٗزتھ گِندان۔

۷۔ اَٹھ بور مہٕ بور

زان تہٕ مُدٰاہ۔ پیٹھ مہٕ کسُنکو پاٹھ چھُ اندر مبر وَنہٕ رہتہٕ کالہٕ گِندنہٕ یوان۔ اَتھ اندر چھُ اکھ بیٚس کُنہٕ کُنہٕ وقتہٕ بازٕ تنگ احساس لگان بیٚلہٕ زن ہنہٕ واجبہٕ زندگی منز بتہٕ چھُ کُنہٕ کُنہٕ ساتہٕ ممکن آسان سیتی چھُ از کل تہٕ منز منز تہٕ پرانہٕ وقتہٕ جادے پھیرن والین ترنگر وانین ہنند نقل تہٕ اَتھ منز۔ بیٚلہٕ زن گامن منز دکان اسہٕ نہٕ تیتو آسان تہٕ وقتی اوس بہٕ ہر منز کینہٕ چیز مصالہٕ، ناس

ژھ چھ بیتر پتھ کنہ تلان تہ گاہہ پتھ گاہہ چھیران کنان۔ اتھو منز اوس تاژ تہ لہ کیٹھ لہ کیٹھ پرمانہ تہ سیتھ تھوان۔ دانیس، تومنس یا نقدے اوس کنان تہ دانہ تو مل تہ اوس بار تلان بیتیس لہ ہر منز۔ یا اسے تیلہ منٹھ بور سار تھ اکس بیتیس جابہ چیز یوان واتناوہ تھمک تہ چھ اتھ منز کیتھہ نتہ کیتھہ نو موہ تہ تاثیر ژنگو سیتو۔ بیتیہ چھ اتھ منز انسانہ شند تھہ دمول تہ گنہ زنہ آمت۔ لچھاوہ نتھ گو بے شمار تمہ دوہ کہ حسابہ یا وننہ مطابق۔ اہ یہ انسان کتھی منتہ کرتن تو تہ چھس بے شمار مول۔

گندن ول۔ اکھ شر چھ بیتیس شرس پتھ کنہ بار تلان پتھ کنہ زبار کھسن وول چھ تس شانن یمڑ دتھ تہ بزونتھ کن ہٹس تل وٹلتھ ہیو تھوان ڈیتھ چرسان۔ بور وول چھ تمس کہ تھو ہیو کن باوہ تھپ کران پننو اتھو سیتو لوٹ کن تہ پھرتھ۔ تہ وودہ تہ پکاوان باقیتن شرہ نہ یمہ اتہ آمن۔ یا چھ گرس منز باقیتن باژن کن گندان گندان وتان "اہ بور منٹھ بور ماسا ہتیہ وو" اور چھس کانژھا وتان "مول کیاہ چھس" یہ چھکھ دیان "روہ یہ لچھا" بیتیہ چھس اور وتان "کام کیاہ چھس" یور چھ یہ وتان "ہیر وسن تہ لوہ نہ چھرن" اتھو سیتو چھ ساری اسناہ تراوان تہ منٹھ بارہ وول انسان چھ وسان لوہ بیلہ وتان چھس یور "نسا نسا" یا کنہ ساتہ "اہ سارت گو"۔

۸۔ جف طاق

زان تہ ہلداہ۔ یہ گندن چھ عومومن ژیر وقتس منز گندہ

پیوان۔ یِیلہِ آنچہ وٚوٚفوٚر چھٕے آسان۔ شرٛوٚ چھ عام طور ژیرٕ کھیوان تہٕ آنچہ چُنٛدن تہٕ ہلمن منٛز سوٚ ہبراوان۔ یہ تہٕ چھُ اَکھ تفرٛ یکی گنٛدنٕے تہٕ ژ شرٛوٚ چھ گرٕ اَندرٕ کنہٕ یا نیبر مٲدانن منٛز تہٕ اَندکن بہٕتھ تہٕ یہ گنٛدان۔ اَتھ منٛز چھُ اَکھ خاص سبق یہ میلان ژ بہٕتھ صرف زیوٚ حرکتٕ یا انداز وسیتہٕ چھُنہٕ ژینٕے اوت بلکہ یہ ہارنہٕ تہٕ یوان تہٕ ژینہٕ اگر یوان تہٕ چھُ سُ چھُ آسان سیٹھاہ کم موٚکلک تہٕ چھوٚ نی تہٕ بے مایہ۔ اوٚے چھ جُفس طاقس صرف آنچہ نے گنٛدان۔ جادٕس جادٕ یِیلہِ نہٕ آنچہ آسن تیلہِ کنہٕ پھلین۔ موٚ بلکہ چیزٕ تہٕ سرمایہ ژینہٕ خاطرٕ چھ اَتھوٚ کھوٚ رو، دِلہِ جانہٕ میحنت یوان کرٕنی۔ یہ چھُ وقت گساونس سیتہٕ سیتہٕ لوٚکٹ موٚکٹ حساب ہیچھنٕ اَکھ جان طریقہٕ تہٕ مانہٕ یوان۔

گنٛدن ول۔ ژ شرٛوٚ یا اگرٕ زیادٕ آسن تو تہٕ زے زے شرٛوٚ چھ الگ الگ۔ آنچہ اُڑ پاوا، اُڑ پاوا یا جادٕ جادٕ پیٹرٕ آسنکھ پنٛنٕ پنٛنٕ ہلمن منٛز ہیٹھ بہان۔ کھوورِ اَتھ چھ ہلمہ لوٚچن اور یورٕ تھچھ کرٕتھ وُٹھ رٹان تہٕ دوٚ چھُن اَتھ چھ ہلمس منٛزے ہتھوان۔ اَکھ چھُ شوٚروٚع کران۔ آنچہ پنٛنس اَتھس منٛز موٚ ٹھ وُٹھ تُلان تہٕ بیٚنس کُن وُنان" وَن سأ جُف چھا طاق "سُ چھُ تو یہ اَکھ چیزاہ وُنان۔ اگر موٚ چھ وائس اَتھس منٛز جُف (ژ، ژور، شئے، اَتھ یا جادٕ دوہ یہ سیتہٕ بأ گرنہٕ یُن لایق تیداد) اوس ہمیٚ اوس تی دوٚ نمبٕت سُ چھُ ہم آنچہ تمس دِوان تہٕ وہ نی چھُ سُ باز تُلان تہٕ دوٚ یمس کُن تیٹھے کنٛہٕ وُنان۔ اگر وہ نی وُنن وائی سندٕ وُننہٕ خلاف اَتھ منٛز اوس مثلن تمیٚ وُٚن جُف تہٕ اوس طاق (اَکھ، تریٹے، پانٛچ یا جادٕ

وڌه پيءُ سڀتو ٻاڪر ٿيڻ آکيءُ هُري وڃڻ) يا تمڪ وڌڻ طاق ۾ معه ڇڏڻ منزاوس
ڄُڻ ٽيلهِ ڇڏڻ تسڙ وڃڻ واڱي سي معه ڇڏڻ واڱس ڪُن ٽيڙ آڇڻ وڃڻ
آسان ٻيڙ معه ڇڏڻ واڱس معه ڇڏڻ منز آسه هُن. ٻڌڻ ڪُنڍ ڇڏڻ ڪُنڊان
روزان. يه ڄُڻ طاق وڃڻ خاڪ طرح ڇڏڻ ٿُري مختلف طريقه سڀڙ سيڙوڙي
وڃڻ ورائي ته ورتاوان. مثالي آکيءُ گوءِ ٻيته معه ڇڏڻ واڱي سنڌ سس
پيٺ آکس پيٺ ڇڏڻ پڻ وڃڻ ڇڏڻ ته سيڙ واڱي ڪنگڻ سڀتو مُلس وڃڻ ٽيٺ
گيڙ هميشه ڪهالان ته وُڇان تم ڇڏڻ ڄُڻ ڪڻ طاق ۾ ته نيرتي ڇڏڻ
وڃڻ. ٻيته ڇڏڻ ڪُنڍ ساڻ ٽيڪ نيران ته همن ڇڏي آڄ ڇڙ ڇهان.
ڪُنڍ ساڻ ڇڏڻ معه ڇڏڻ وول خاڪ معه ٽيٺ وُٽيٺ ٽُلان ته وڃڻ
"ڄُڻ ڇڏ طاق" اگر ڪُمڪ ۾ ڏُڙڏ ته وڌڻ" ڇڏڻ وڃڻ معه ٽيٺ ڪُنڍ ڪاوَ"
ته خاڪ معه ڇڏڻ واڱس ڇڏ آمس ڪُن پاڻڙ آڇڻ پاڻڙو واڱڪو بدل برڻ.
اگر پهريٺ ڏاڍو ٽيلهِ ڇڏڻ وڃڻ واڱي سي تس ڪُن پاڻڙ آڇڻ برڻ. اڳ
۾ وڃڻ ته ڇڏڻ وڃڻ معه ٽيٺ ڪُنڍ ڪاوَ" وڃڻ ورائي مگر ۾ خاڪ معه ٽيٺ ڇڏڻ
ڪُنڊن واڱس پڙيٺ ساڻ ٽُلنس حق. منڙي ڪُنڍ ساڻ ڏور پاڻڙ باز
پيٺ هيڪڙ آکيءُ ليٺ ڪريٺ. ڪُنڍ ساڻ ڇڏ ۾ شرط ته يوان ٿڏڻ ڏ" ڇڏڻ
معه ڇڏ" نسا ڪُنڊو. ٽيلهِ ڇڏڻ ڇڏڻ معه ڇڏ ڪُنڊن آسان.

۹- جمالي جڇير

زان ته مُداه: اُميري، غريبي هندِ فرقه ورائي آکيءُ
اُڪس سيڙ معه جنت ڪريٺ ته سُه بار ٽليٺ پڪناه ٽڪ ماڻ ڇڏ برڻان آمه سڀتو
پيته ڇڏ ٽيٺ ڪالي عوءِ مومن کاليءُ پُٽ ڪُنڊ ته يوان.

گندن ول - ترئے شرے چھ سمان - ژ چھ وہ دنہ روزان
بروٹھ کن بتھ کرتھ لرلر - امہ پتہ چھ تم پنین دہ نوی دہ نوی
اتھن اوٗنگھ زالین مزر تراوتھ جونکھر ہش گران پتھ کتن نہ پھرتھ
پانسے پانسے ستہ - پتہ چھ تربیم زوٗن یوان - سہ چھ اکھ کھوٗ اکس
تہ بیاکھ بیسیں اتھن مزر کا بکو پاٹھ ٹھاوان - تہ بیہ بیہ اکھ اتھ
اکڈ ہشدس بیاکھ بیسے ہشدس پھیکس پیٹھ ٹھاوان - ہم زہ چھ نیسران -
مانٹھ پیٹھ پانژھ دہ گز دوٗر یوٗتانی حد مقرر گومت آسہ - ہم بیہ لہ
پکان چھ آسان - سوار شرے چھ یہ وٗنان آسان گیوان لیہ مزر "جمائی جنجیر"
ہم زہ چھس وٗنان "تموکاہ" - ہہ چھ بیہ وٗنان "ہوکاہ ہوکاہ" ہم چھ
وٗنان "تموکاہ" - یی یی وٗنان تہ گیوان چھ ہم خدس پیٹھ واتان تہ
سوارے چھے پوٗر گڑھان اور پھیرتھ بیہ مانٹھس پیٹھ یی وٗنان،
سوارے ہیٹھ وارتھ - امہ پتہ چھ دوٗیم کھسان سوار تہ پتہ تربیم
پیٹھے کنو - کنہ ساتہ چھ اکے بوٗڈ پہن شرتہ لوکس شرس پنیز اتھ
پوٗت کن جونکھر کرتھ پھیرتھ سوارے دوان یہ وٗنان وٗنان "جمائی
جنجیر تموکاہ ہوکاہ ہوکاہ تموکاہ" مکرا اصل صنور تھ گندنج چھے
گھوڈ نچی -

۱۰ - گیرے بچن

زان تہ حملہ ، یہ چھ جاد لوکٹن لوکٹن شرین ہند
گندن تہ دروکن - امہ پتہ چھے شرس ورزش خاص کر گیور تراننگ
قوم تھ پاد گڑھان - کیتر کس کالس پیٹھ کنو کرتھ چھنہ پتہ ہیل ہیل

شرس کہیۂ رُسے یوان۔ امہٕ خاطرٕ چھُ آنگن یا کھلہ جاے درکار۔ نکو شُرو چھ گرن منز تہٕ کالہٕ پٹتو یتھٕ کنہٕ گندان۔ تہٕ گرو کین یتھٕ کنہٕ جادٕ کرٕ ہتھ توس تہٕ تلان۔

گندن وٚل۔ اکھ شرٕ یا جادٕ شُرو چھ اُکس جاہٕ سمان تہٕ پنینہٕ تہٕ کھولہٕ ہتھ چھ کھودٕر یا دوٚ چھُن کُنٕ نرٕاے رٕیٹھ کھوٚرن پیٹھ دوٚ دہٕ نرٕان۔ وار یاہ شُرو چھ تیوٚت نرٕان زٕیتہٕ نرٕان نرٕان چھُنہٕ تہٕ ہند سورٕے جسم بوزنے یوان اصل حالہٕ ٹھوکہ یوٚ ہے گردمیٹہٕ پلوٚن ہند پتہٕ چھ وُچھان وار یاہ شُرو یا اکہٕ کھوہٕ تہٕ جادٕ پیلہٕ آسن زکس شُرٕ پیٹہٕ بوٹھ تہٕ کس گنہٕ جادٕ رُت تہٕ جادٕ کالس۔

۱۱۔ ژاٹہٕ ہال

زان تہٕ صدا ۱۱۔ امہٕ سیتو چھے شرٕن منز ژاٹہٕ ہالس کُن محبت تہٕ دلچسپی یادٕ گرٕ تھان۔ پرٕس کُنٕ لے تہٕ شوق ہُران۔ ژاٹہٕ ہالہٕ مُطابق ادب تہٕ تمیز ہیچھ نیچھ کوٚ شیش کران۔ پرٕانہٕ پیٹھ چھ جادٕ اوٚ حسن صاٚبنے ژاٹہٕ ہال چلہٕ وُن روٚ دمُت۔ امہٕ کنہٕ اوس اُتھی جادٕ نقل یوان کرٕنہٕ۔ تہٕ چوٚبن ہند تہٕ لورٕ سیتو لاینٕ بے حد سلسلہ اوس اُتہٕ تہٕ چلان۔ تمہٕ چی وُچھا وُچھی سیتو۔ پہ سلسلہ چھُنہٕ وہ نی تیوٚت عام یوٚت بزٕ وٹھ اوس گندن وٚل۔ وار یاہ شُرو کورٕ نیچوی اُسی سمان۔ یتھٕ کنہٕ زن تیلہٕ اوٚ حسن ژاٹہٕ ہالہٕ سمان اُسی۔ تہٕ اکھاہ اوس اوٚ حسن صاٚب بنان یا پتہٕ پتہٕ وہ نی ماسٹر صاٚب تہٕ مگر مے یُس زن بوٚڈ پہٕن ژاٹہٕ ہال گرٕ ھن وول یُرٕ کول ہیوٚ آسہٕ ہے۔ نتہٕ کُنہٕ وقتہٕ بدل تہٕ کا تھہٕ یلہٕ نرٕ ہیٹھ ہم

آسہ ہے۔ اَتی اوس سُہ شرُن لائنَ منز بہناوان کیتہہ اوَر یورسو نبرتھ
اَنتھ اُسو تم کاکد وَرُق بونٹھ کنہ رُٹان تہ اُڑی زور زور اُلف، پے
تے، ٹے پران۔ اُڑی ایک، دو تین بیتر۔ ماسٹر آہ آکھ یا زُنی اُسو
تھرَن کنین بیٹھ یا بیٹیہ کنہ تھرس بیٹھ ژُنگ تھاوتھ نتہ نے
کیتہہ تیلہ اوس اکھ یا زُنی کہ بیٹھ ماسٹر بنہ ہَن کونٹھ تہ کھوٹھ
پُتھرس دِتھ وایہ وار ژاہ شرُو منز (صرف نیچوی موہنوی اوت)
گرسی بنہ روزان۔ تہ ماسٹر اُسو لورہ بیٹھ بیماہ بیاہ کران تہ تھرَ
بُلو لورہ سیتو زیراہ بیتر کران۔ کانسہ بُلو خطا کھائ لیتھ بیٹیس لڑکس
اُتس کھائ لیتھ ژُنڈاہ ژُنڈاہ مگر لوٹ لوٹ دِوان یُتھ تہ نمس لگہے
بیٹیہ اوس نہ کور موہنوین لائینہ پوان۔ صرف بیم کرنہ۔ سُہ لُٹا کہ یس
سزا لگان آسہ ہے اوس اُنتھ کران "بس جناب، ماسٹر جی اوتھ
صاب بس حُضر، وہ نے نحض کرَ" تہ اُتی اُسس کن پگڑ کرناوان یُتھ
یا زنگہ بَر پیتو کیتو نَر تراوتھ کنن تھپھچہ کرناوتھ۔ کانٹاہ یہ کرتھ اُسو
ماسٹر یا اوتھ صاب چھٹی کران یا بیتہ کھیتہ ژراوان بیتر۔

۱۲۔ نارزالن

زان تہ مُدام۔ یہ چھ عوٗمومَن یوہ نہ وَنہ گنہ نہ پوان پیلہ
گلین خوٗصوصن بونین پَن کافی مقدار اس منز بیتھر چھ پیوان۔ شرُن
چھ کانگرین نارجا جتھ آسان۔ منز وَندس تہ اگر شین آسہ کم آسہ
تیلہ نہ چھ پیشہ وہ پیشہ اوَر یورسو نبرتھ اَندکن کنہ جایہ زالان تہ پنہ
ضرور دریا تھ پانے مہیا کرنکو سامان کرنی تہ ہیچھان تہ گنہ نہ ہنا

تہ کران۔

گنڈن وَل۔ وارياہ شرُو چھ سمان تہ اُتی چھ سارِی پنہ انبراہ یا تُرشہ، کاٹھ بیترِ سو ہران تہ کانسہ ہنز کانگر منز زیتہ پھیٹو کاہ تراوِتھ چھس ناردان۔ پھٹہ کھ دِوان دِوان چھس ہیاوان تہ اَتھ چھُ بنگالہ وہ تھان تہ چھُ یوان جایو دوُر پینہ زالنہ۔ اَمہ پنہ چھ سارِی بوکیو سیتو یا کُنہ نزدیکی گرہ منز کانسہ کرِیوُدھا ہیٹھ تمی سیتو سارنے ہناہ ہناہ یوان کانگرِن تراوِنہ۔ مگر اَڑ دوُڈے ہیوُ۔ پنہ چھ سارِی کانگر دوُ چھنہ اَتھ سیتو کا پس ھتھ چھ کرِتھ اوبزان تراوِتھ اور یو تژنادان، یا نے پتھ کُن تہ بروُنٹھ کُن چھس بگناوان۔ تہ وُنان گیوان گیوان" شالہ کاکہ مالہ کاکہ بالہ پیٹھ وس

پنز کانگر پھٹڑاو میانی کانگر تچھ"

کورِ موہنوی چھ الگ تہ زالان تہ کُنہ ساتہ ہمن نیچوی موہنوہ سیتو روُزتھ تہ۔ نار اُنبر پیٹھ لدِتھ چھ اَکھ حصا اُتی تھوان، دَپان یہ ہمن گئے شالہ کاکس، تہ نے تھوُن تیلہ چھُ تمن تک روُزان کانگر زیوُن تہ کیتہ۔

۱۳۔ کچہ مکانہ

زان تہ مُداہ۔ بیتھ کنو چھ یہ لوکے کُنڈن۔ مگر اَتھ منز چھ شرُو سندِ خاطر یہ بہترِ ن رہنمائی زتس چھے اوہ پیٹھے مکانہ بناونس کُن کل گنان تہ تمکو ابتدِ اُپی تجربہ ہا حاصل کرِتھ پننِن تجربن تہ مشاہدن کام ہیتھ نوی نوی تجربہ ہا حاصل کرِنیچ کو شش چھے تسند

کاربنان۔ تہ آمہ طور یہ تہ چھُ سماجن سہ کامیاب تھونہ سرنجام
اُتی پیٹھ تس کرنہ حیس دیتھ۔ آدمس چھپین ہاتھ ژھانہ فطری
ضرورتہ تک ٹوبو تھ تہ چھُ میلان۔

گنڈن وَل۔ شروع ژورچھ لوکچھ کیچھ معہ مبراوان
تہ پتھر ٹھکیتھ ژوکو نجل آپہ مکانکو پاٹھ لوکٹ معہ کٹ مکانہ ہیچھ
بناوان۔ تہ آمی طریقہ اٹھ دار تہ دروازہ بناوان۔ ژوکو نجل خانہ
چھ بناوان ژورن اندن معہ چھ کیچھ دِتھ دباوِتھ گرہا ژوہ مبر
ژوہ مبر ہیوٗرکن تھاوِتھ۔ آمہ پتہ ہمن سیتی سیتی زال ہیچھ کیچھن
ہُند میران مُنزی ہناہ آکہ اندہ بیلہ تھاوِتھ دروازہ بناوان۔ تہ
مُنزی کیتھہ ژھوچھ پہن دِتھ دار ہش بناوان ۱۱۱ ۱۱۱ ۱ مثالے
دروازہ ۱۱۱ ۱۱۱ ۲ مثالے دار تہ چھس پیٹھ بیہ کیتھہ کیچھ لوکو کیتھ
تہ فرشہ کنہ ژراوان پیٹھ۔ کیچھن پیٹھ چھس بناوان پوٹھ پیش ہیوٗ تہ اندر چھس
یوان تہ لوکچھ لوکچھ کتر بیتر تھاوِتھ گرہ بناوان۔ نیٹک نیٹک کاسہ
پشس پیٹھ ژھیٹھ ژڑہ ہشہ بناوِتھ ژھیٹھ دوان۔ بیتر یا پینہ
پینہ علاقہ پینہ پینہ طریقہ چھ پن تہ میٹر ژاوِتھ کوٹھ ہیوٗ بناوان۔

۱۴۔ اُنس کانس

زان تہ مُداہ۔ یہ چھُ لوکٹن شروع ہُند یتھے موتولی
گنڈن۔

گنڈن وَل۔ گرہا اٹھ ہر زیٹھ قلمہ کہ معہ چھ کیچھ ہناچھ
یوان اُنہ تہ اُتھ چھ شراکہ پیچھ سیتی تالہ سیتی مُنس کھاتھ یوان۔

کرنہ۔ تہ دار دار اکی سیتہ دور راوہنہ تہ آمہ پتہ چھ اکھ منز لوگٹ کنہ
پیٹ یوان لدہ تہ نژ ناوہنہ۔ تہ شرچھ اکھ دچھنس اکتس منز اوہر
یور نژ ناوان وژھ وژھ تہ وان لیہ منز ے انس کائنس لگہ نا، انس
کائنس لگہ نا" یہ چھ لوکیس شرے شنہ گنڈن باقین چھ پیوان ہر شہ
روزن۔ اکھ چھ عام طور دوہ ہے نماہ سپدمت۔ وہن گو چلونی انس
تہ اکھ پیٹھ چھ کائنس منز اکھ ڈیٹ تہ بنیومت" انس کائنس لگہ نا
بیلہ زن کانہ شخص لاپہ ٹیلی سان کانہ کائم چھ کران تر تہ چھنہ زانان
کائنسہ مادات زکھ ہلی کہ چھ دپانے کائنسہ اگر زکھ دات تہ یا کائنسہ ہندہ دستہ
اگر میانی کائم خراب گژھ تہ بہ ہیمہ تسی یہ کائم پتہ اند دات نا وتھ پتہ
چھس لوکھ دپان" انس کیا سا یہ چھ دپان انس کائنس لگہ نا تہ میانی
نیر ہے کائم" او کنہ پیوسے بیتین یہ صنوروری درج کرن۔

۱۵۔ پژواڑ

زان تہ مسلہ: اکھ چھ ژوڑ واڑ تہ وان تر یہ چھ کشر منز عام رواز ژ تہ
چھ در اصل آزی کہ اکسہ شنہ بدل اکھ صورتھ اسمژ۔ اکھ منز چھ تفریحس تہ
مختلف سبق میلان۔ پتھ کائنسہ چھ رنج، یکوڈ ہ ژلتھ میلتھ کھنج جنج، اکھ ایس
اکار بکار رنج تہ کنہ تہ کامہ عار نہ کرنج تربیت میلان۔ ضروریات زندگی مہیا کرنس
کن تہ چھ کل پھیران۔ تہ ایحساس چھ زندہ گژھان آمہ قسمک۔
یکوڈ ہ کائم کرتھ اند دات وتھ تھ منز جادس جاد خواشی ہند
عنصر آسن چھ موسوس گژھان۔ تہ او کن چھ انسان جاد توجہ
دوان۔ شرس منز چھ یم چیز ہنیو بنیاد بناوان تہ در پر لبان۔

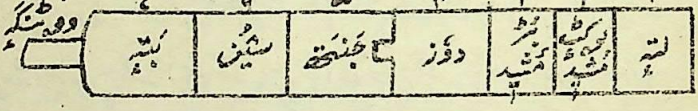
عمل۔ کینہہ شروع نہ، ژور یا جاد کور یا نیچھ وا دوہ نے یکوٹہ ژلیتھ چھ گرہ مختلف چیز گرہ کین ہیوان یا اڈھ ژوور تہ انان مٹالے چاے، نون، سوٗت، دود بیتر۔ اکھ اکھ چیز تہ بیاکھ بیاکھ چیز پانہ وانی باگرتھ سوہ براوان۔ تہ کنہ اندکن گژھتھ۔ بیتہ چھ کاشہ پتیلا کاشہ پیالہ ذمہ تھاوان۔ تہ کینہہ اوک ژورا بناوان۔ ترشہ پن یکوٹے سوہ برتھ تیونگل مہیاکران۔ تہ اکھ اوکژ اس پیوان تہ کران چاے پتہ چھ کنہ ساتہ اگر پونہہ آسکھ ژوہ چہ وژی تہ انان۔ تہ چیوان چاے کرتھ۔ اکھ چھ چاپہ ژوار ونان۔ پتھے کنژ توٗل، مصالہ، سیئن بیتر وٹڈ کرتھ کنہ ساتہ سوہ براوان تر بتہ ژر واراہ کران۔ اکھ اندر چھ کنہ ساتہ ٹھوٗل، کنہ ساتہ کوہ کرپوٹ کنہ ساتہ ماز بیتر تہ بہم کران تہ خوب شوقہ سان بتاہ کھیوان۔ اندکن ڈلس یا مادانس منز انتھ۔

۱۶۔ سبز لونگ

زان تہ مداہ۔ یہ چھ کشیر منز عام تہ جاد گندن والیو گندہ منز اکھ۔ اکھ منز چھے ورزش تہ محنت تہ تہ سوچ سمجھ تہ پیوان عملہ منز انٗ۔ اکھ منز چھ امہ حسابہ واریاہ جان مقصد۔ زینتٗ تہ جد جہدٗ شوق چھ گرہ کھوہ تہ گیڑان تہ پوٹھان۔ توجہ تہ رغبت اکی سے اندس لاگنٗ موقع تہ چھ بہم سپدان۔ یہ چھ ریتہ کالی گندنے۔ تہ یہ چھ مادانس یا انگنس منز گندنہ پوان۔

گندن وٗل۔ اکھ چھ نہ شروع کندان۔ تم چھ گوڈ کام کران کیچ سیتھ چھ رکھ دتھ اکھ ژ کوٗنجل مستطیل حسابٗ خانہ بناوان۔

گز شئے ہر زیڑھ تہ گز سادا ڈھ ڈاہ کھول۔ امہ پتہ چھ اٹھ سٹھ چھیہ
کران یا نے سٹھ خانہ بناوان۔ تمن ہیندی ناو چھ ہیم گھ ڈیہ پیٹھ تراتیہ
سان۔ (۱) لتہ خانہ (۲) لوکیٹ مشید (۳) بڈ مشید (۴) دوز (یا دوزن)
(۵) جنتھ (۶) سئین تہ (۷) بتہ۔ امہ علاوہ چھ تالہ پیٹھ منز سس اکھ
لوکیٹ خانہ آسان تھ چھ دوہ ٹنگہ وان۔ دوزس چھ آسان سئے منز
ہیوڑ کن یا نے جنتس کن لوکیٹ تہ کوٹھل گلہ ہیوڑ کرتھ شکل چھیہ یہ:



(اچھ آسن مختلف علاقن منز مختلف شکلہ)

امہ پتہ بیلہ خانن کیندن شوڑ دوع گڑھ سہ چھ پیٹھ کنہ پوان
شوڑ دوع کرنہ۔ پیٹھ ریگ نیکو پاٹھ چھ اُنی کیتر تراوان تہ یس اکھ گوڑ کنہ
حقدار بنہ سہ چھ کیندن پیٹھ پاٹھ شوڑ دوع کران۔ تہ دویم اکھ چھ مکمل
پاٹھ نظر آسان، کوس آسان زسہ کر پیٹھ۔ ہیمو چھے آسان بو نیٹھے کول
رہہ پیٹھ کھوہ تہ بڑ پنہن کتر ہن اند کنہ پیٹھ گشتھ تیار کرمژ۔ اٹھ
چھ دوان خانہ کیتر کیندن دول چھ خانہ کیتر دو چھنس اکھس کیٹھ زٹان
تہ لتہ نمبر کتہ روذ تھ اٹھ منز تراوان پوتہ آیہ پیٹھ نہ پہ گولا یہ کنہ ڈلہ
گڑھ صحت نمبر ڈلہ یا ڈلہ۔ امہ پتہ چھ سہ لونگ لونگ تلان۔ دو چھنہ
یا کھوہ زنگہ پیٹھ پیٹھ کنو تمس مرضی گڑھ۔ تہ لتس منز موجود پتھر مہ
کھوہ سٹھ چھ خانہ کیتر نیٹھ سیتو سیٹو نمبر کن ذکہ دوان تہ یہ ۱ چھ
نمبر نیران۔ امہ پتہ چھ لونگ لونگ کرو پتھے بیہ واپس نمبر نیران۔ تہ
نمبر کنہ لونگ تراوتھ" لوکچھ مشید منز خانہ کیتر سپاوان۔ تہ لونگ لونگ

کُرہ ہتھے تہ پیٹھ تہ اکھ نیبر دوان کھوہ ریہ ستو بُرتھ۔ پتہ پیتھے کنو سار ہنے
خانن منز خانہ کتیر نزاوتھ عمل کران۔ منز پہ کران کران اگر گنہ خانہ منز
کتیر کڈان، ذکر دوان سو منز کہ منہ کنہ رکھ پیٹھ بہیہ گنڈن دول چھ پیوان
تہ دویم بوج چھ ہمہ سندی پاٹھو گوڈ پیٹھے گنڈن شوڈو کران۔ تہ
یتیتین کانہہ شخص ہمہ اندر یتیہ سہ چھ دویم پیٹھ یوز یتیہ تتی پیٹھ
گنڈن شوڈو کران۔ یانے سہ اگر "جنتہ" منز یتیہ سہ چھ "تالیم" تالیم کران
ز "بہ چھس جنتس" اوخ چھ سہ یم ستہ وے خانہ مو کلاوتھ دو ونگس
پیٹھ لونگ کرتھ کھان۔ تہ اکھ خانہ کتیر پتھر مہ کھوہ کس
پنجس پیٹھ تھاوتھ چھ دو وٹھ تلان یتھ یہ کتیر گڑھ فاتو سیتو وے
بڑو نٹھو کہنو نیبر۔ تو تانی یتیتین سو کتیر ٹھیر تھ آسہ چھ یہ گنڈن دول
لونگ لونگ کرتھ چھ واتان تہ یہ کتیر تھ خانس منز تراوان یس زینن
آسہ۔ یس زینن آسہ پیوتے اوکنو ونن ز اگر کانہہ خانہ اوتانی باچ یا اوس
زیونمت آسہ۔ دو نی یس زینن آسہ سہ گو تمو بڑو نٹھو کن تمہ پتیہ چھ
یہ یتیہ لونگ لونگ کرتھ اوتن واتان تہ آتہ لونگ پتھر تراوان تہ
آسہ بو نٹھو یس خانس منز یہ کتیر لایان یتیتہ پیٹھ تس یہ لونگ لونگ
تلیتھ کھوہ ریہ ستو اتھو خانس منز وکہ ستو وار وار والیچ پیوان چھ اگر
یہ کتیر آس سیتو وے اتھو خانس منز وار جاہ نیبر گے نہ، رکھ پیٹھ
پتیہ نہ، اوس زیون یہ خانہ تیلہ تہ بو نٹھو کن چھس باز جاری۔ اگر نہ
تیلہ پیو، یمہ ساتہ اکھ بوج اکھ خانہ زینہ بیاکھ بوج ہیکہ نہ
پنن پنن لونگ لونگ ہیتھ تمہ منز نیبر تھ یا تتھ منز پوڈ تھاوتھ
شرطیکہ سہ دیس اکہ اندر جاہ یہ رڑھا۔ یتھے پاٹھو چھ اکھ نہ تہ بیاکھ

تہ کیہہ خانہ زینان۔ اگر اکھ ترٹے تہ بیا کھ ژور خانہ زینہ اکھ پیٹھ چھ
جاہ زینن وأیس چیٹھ ماوہنہ کم دول چھ تمس اکھ أرس یا جاہ اگر تہ چھ
آسن اکھ سوأری موٹنگہ پیٹھ لشتن تام أرس خانس بدل دوان
اگر اکھ بوج صاری خانہ زینہ بیا کھ زینہ تہ کانہہ تیلہ چھ زینن
دول نہ زینن وأیس چیٹھ سزاہ دوان۔ ٹاوس تلان "خرچ نئے ٹان"
خرچ نئے ٹان" گڑو کرے۔

۱۷۔ گاؤ کھوڈ جن

زان تہ صداہ۔ یہ تہ چھے پور سونچ تہ دیہہ ہیچ کھیل۔ تہ
سیٹھا زیٹھ۔ اکھ گژھ جان فرصتاہ ہش آسنے۔ امہ یہ ستی تہ
چھے پور یکسوئی حاصل سپدنی ممکن سپدان۔ تہ کشش چھے گرو
کھوہ تہ گرہ ہران تہ شوق بڑان۔ یس پتہ آیند زندگی منز تہ کنہ تہ
توجہ واجہ تہ کامہ منز بکار چھ یوان۔

گنڈان ول۔ اکھ چھ زشرو گنڈان۔ گوڈ پیٹھے چھے
زور تہ ور کھوڈ چھ بنان۔ اُنٹ ڈھوڈاہ ڈوڈاہ دگر دوون لأن منز
ہم پانہ وأنی تہ آنچھ جوراہ دگر دگر مقابل مقابل چھ آسان۔ امہ پتہ
چھ دوون اندن پیٹھ منز مس ہیچ مگر اُنٹاہ اُنٹاہ نمبر ہن زکھوڈ چھ
بنیہ بناونہ یوان۔ کھوڈ چھ گژھن اُنٹاہ اُنٹاہ کھدہ تہ تیوتے سنبر
ہیٹھ آسنہ۔ تہ تہ شکل بنہ پیٹھ کتوسہ ○○○○○
○○○○○

امہ پتہ چھ یوان لوہ کیٹھ لوہ کیٹھ کنہ پھلکہ زتیجی آنہ۔ تہ لأنہ
والین اُٹھن غانن منز پانتروھ پانتروھ تراوہ۔ زبأج چھ دوون اندن

روبرو اکھ اکہ انڈکین ژورن تہ بیا کھ بیہ انڈکین ژورن خانن میر کنہ
بہان۔ انڈن ہنز زکھو ڈچہ چھ خالی روزان اکھ بوج چھ پنہ طرفہ
چین ژورن تہ دوچھنہ کنہ کہ انڈ کنہ چھ کھو ڈچہ ہندہ ہا یک آسان
دوہ ذ چھ گندن شوروع کرن۔ گس کیہ ہ تختہ چھ اکھ بوج پاہ وانی
ہا تختہ۔ اکس اتھس منز کنہ پھول تہ اکھ خالی موچھ وتھ زنان یمر
بیلس ژورتھ تہ تس خبر لگہ زکتھ اتھس چھس کنہ پھول تہ کتھ تہ
امہ پتہ چھ سہ بیلس پرژھان" ون سا کتھ منز چھ کنہ پھول تہ کتھ
تہ۔ اہلہ سا ون سا کتھ منز چھ کنہ پھول؟
سہ چھس اکس کن ہا وتھ ونان۔ یتھ منز" اگر تمو مند انداز تہ ون
پوز دراو تیلو لاگہ مے گوہ ڈ گندن اگر اپز دراو تیلہ کنہ ہاون وولے
یانے موچھ وتھ ہاون وولے۔ مگر تس چھے پیوان دو نوے موچھ
وزاتھ تہ یتھ سہ اکھتھ دو نوے موچھ ہمس دو کھ دہ موکھ خالی
تھو۔ امہ پتہ یس گند بہ مقدار نیر سہ چھ پنہ انڈ کہ کنہ خانکی
یا نژھ پھلو تلان تہ دوچھنو دوچھنو سارنے یانے یا نژھن خانن
برابر اکھ اکھ پھول نراوان۔ امہ پتہ چھ دویم بوج پنہ انڈ کیو
خانو منز کنہ خانکو یا نژھ پھلو یا ممکن چھ تس آسن شے تہ کنہ منز
گوہ ڈ یا بوج ہند پھلو یا گراوہ موکھ تہ کیا زاکھ بوج یمہ ساتہ کنہ خانہ
منز پھلو تلتھ یا گراوان چھ اگر سہ اکھ اکھ پھول نراوان بیے پند
طرفس تہ واتہ سہ چھنہ پابند تھ۔ بیلہ سنہ یا گراوان چھ۔ پتہ چھ
بنیہ گوڈ نیک گندن دول بنیہ پنیو خانو منز کنہ اکہ منز سارے پھلو تلتھ
دوچھنو دوچھنو یا گراوان گڑھان۔ اتھ منز چھ امہ کتھ ہندہ سیال

تھاؤن پیوان زکھ کنی پیہ تیٹھ موقہ ٹھ زسہ وانہ پھلو باگراوان
باگراوان نوٹ تام بیلہ پتہ اکھ خانہ یا کھوڈچ خالی روزتہ تیمہ
خالی کھوڈچ بڑو ٹھ کن وانج بنہ کھوڈچہ مثز یم پھلو آسن تیم زینہ
تکو تہ پتھ کنی پکان چھ کنہ ساتہ اکھ بوج اکھ پھول کنہ ساتہ
زپھلو یا جاد پھلو زینان۔ مگر تمہ ساتہ بیلہ سہ پنہ خانہ مثز ٹھیٹھ
پھلو باگراوان باگراوان تیتن معہ کلہ تراوتھ تیتن اکھ کھوڈچ مثز
خالی روزتہ تمہ بڑو ٹھ کن کھوڈچ مثز موجود پھلو زینہ سہ۔ پتھ کنی
چھ گندن چلان تہ اکھ ساتھ چھ واتان بیلہ پھلو چھ دو نوبی طرفن
زینتھ معہ کلان تہ پتہ چھ وچھان زنجھو مثز کمی کیتو زینو۔ یمہ پیتو
جاد آسن بیے سندکھوتہ زینو متوسہ چھ ہمس کنہ مقرر فاصلس
تام تیٹھ سوار چیوان یا پھلو اکھس تل رٹھ تیتو دوگردوان۔

۱۸۔ فرش یا پھرش

زان تہ مصالہ: پہ چھ اکھ موٹی گندن پتھ پاٹھو۔ مگر
تونہ چھے اکھ مثز نشانہ باڑی ہیٹھ تہ اکھ چین حرکرن ضبطس مثز
رٹھ تربیت میلان۔

گندن ول۔ زشری چھ اکھ گندان۔ صرف پاٹر کنہ پھلو
یانے ٹینچہ پھلو بہم کرتھ۔ کوہ ڈچھ ٹینچن ہندی پاٹھو بران تہ یس
گندنک مقدار بنہ سہ چھ بیسیں باجس دیان پنن دوچھن گرتھاؤ
یانے کرپٹھ طرفہ یاد دتھ اکھ ساوتھ تہ اوانگچ چاریتھ رٹھتھ گرتھ
رٹن۔ گندن وول چھ پاٹر وٹے کنہ پھلو پنہ معہ چھ مثز رٹھتھ اکھ گرو

بیٹھ تراوان آہت۔ اڑی چھ اتھس پتہ تہ اڑی بڑہ ٹھوٹھ چھکرنہ
یوان۔ امہ پتہ چھ اٹھ وول اٹھ ٹھوٗد تلان تہ گندن وول چھس
وٹان تل سأ اکھ پھول ٹھوٗد۔ سہ چھ پنہ کوشش کرتھ اوس نیٹھ
پھول ٹھوٗد تلان یٹھ تیس باقین پھلس مٹر دوون دوون پانہ وأنی
مٹزی مہ اوٗنگچہ تہ نیٹھ سیتو ملوتھ زیر دتھ ٹھپ کرنا وٹنی مشکل
گژھن۔ امہ پتہ چھ گندن وول کوشش کران نیٹھ زور مٹزم اوٗنگچ
رٹتھ تہ اکس پھلس بیس سیتو تہ بیس بیس سیتو زیر سیتو ٹھپ
کرنچ اگر کامیاب گوٗ تہ تمی زیہ پانزھ تہ لاگہ بیہ گندن۔ یوٗ تانی شہ
بیہ اوٗ چھ بیس گیند ہک حق میلان۔ پیوان کتھ پاٹھ چھ۔ اگر
گندن وول اکس پھلس بیس پھلس سیتو ٹھپ کران زیر دبہ
تہ تریمس پھلس لگہ تہنز زیر، یا اگر تمی زیر دژتہ کنہ پھلس لوٗگہ
کنہ پھلس سیتو بلکہ اندی گوٗ یا اکھ جوڑی ٹھپ کرتھ دوٗ یمہ جوڑ
تہ پانہ وأنی ٹھپ کرنا وتس مٹز کامیابی گے نہ۔

امہ پتہ چھ ہم دوٗنوے گندان روزان پتہ بیہ ساتہ گندن
پنہ نوٗشی تراوان۔ وٗچھان چھ کس اکی سندی کھتو بیس جاوٗ
کم وأیس چھ جاوٗ وول پتو دوٗگی دوان کنہ پھلو اتھس تل رٹتھ پتو
تہندی، تس کن جاوٗ آسن۔

۱۹- أنی کیتر

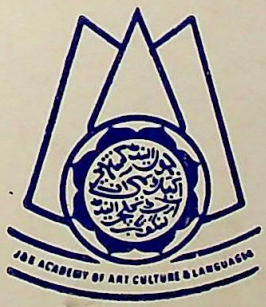
زان تہ مداہ: یہ چھ لہ کیٹن لہ کیٹن شہرن مند گندن اتھ
مٹز چھ تلاش تہ جستجو ہک ماد، ہڑان۔ پتھ کنہ چھ یہ لہ کے گندن مگر تو تہ

چھس جان مُداہ۔ کوشش تہ جدوجہد کرنگ شوق تہ چھ ترقی کران۔

گشتان دل۔ زور شور چھ سان تہ اکھ کتہ چھ گول گیتھ بہم کران۔ امہ پتہ چھ سارے اچھن تھوپ تھوان یانے اکھ زیتھ تہ اکھ چھ یہ کتہ کنہ اندس لایان یوکن حتمل امکان باقین ہنڈ وانس تمشکلے پہن بوزنہ پیس تہ یہ کتہ تراوان تراوان چھ دان "آذ کتہ ہو" تہ یہ مو کتھ چھ ہم اچھ تھوپ تلان تہ ڈھانڈس کن مشتگڑھان۔ کوشش کران۔ سارے زبے نتہ بے کوڑ ژھس یہ کتہ لبن۔ یس لیہ پتہ چھ مے باقین اچھن تھپس دیاوتھ کتہ کنہ اندس، مگر نہ دیکے پہن ہم لایان تہ "آذ کتہ ہو" گرتھ میلہ مو کلان چھ ہم چھ بیہ ڈھانڈ تہ نیران ہتھے کنی چھے یہ کھیل چلان۔ سارے چھ وچھان کمی کتہ لبہ لبہ گیتھ سارو ہے کھتہ جاد لبہ لب ہژ آسہ۔ سہ کو سردار یا پادشاہ۔ باقی گے درجہ وار وزیر، کتوال، چوکو در بیتر۔

●

(اند)


JOR ACADEMY OF ART CULTURE & LANGUAGES